



Centros de 0 a 3 Menú SIN SOJA COMO LEGUMBRE ENTERA octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   | 1                                                                 | 2                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   | Lentejas a la Jardinera (1)                                       | Arroz paella de Carne y Verduras                                   |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)            | Abadejo al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4)     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   | Patatas asadas                                                    | Tomate aliñado                                                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                 |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Hamburguesa casera de pollo y verduras / Fruta |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                 | 9                                                                 | Arroz a la Milanese (6,7,12)                                      | Crema de Calabaza                                                  |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Fideos gruesos con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                           | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)             | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)                 |                                                                   |                                                                    |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Tomate aliñado con Albahaca                                       | Arroz cocido                                                      |                                                                   |                                                                    |
| Tomate y Queso Tierno (7)                                                                                                                                          | Iceberg y Aceitunas troceadas                                              | Patatas asadas                                                            |                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                    |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                   |                                                                    |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras y queso / Fruta |                                                                   |                                                                    |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                | 16                                                                |                                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Tomate aliñado con Pollo crujiente (1)                                     | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi Integral (1,3,6,10)               | Guiso de Garbanzos con Verduras                                   |                                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno (4)                                            | Pollo al horno con Salsa de Carne                                 |                                                                   |                                                                    |
| Festivo                                                                                                                                                            |                                                                            | Zanahoria rallada                                                         | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                              | Patatas a dados                                                   |                                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta         | Sugerencia de cena: Hamburguesa de salmón y ensalada / Fruta      |                                                                   |                                                                    |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                | 23                                                                |                                                                   |                                                                    |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz Caldoso de Carne y Verduras                                          | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                 | Tomate aliñado y Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)               |                                                                   |                                                                    |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                                                                                                            | Salmon al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                 | Macarrones Integrales a la Boloñesa de Pollo (1,3,6,10)           |                                                                   |                                                                    |
| Patatas asadas                                                                                                                                                     | Cebolla y Zanahoria                                                        | Tomate y Aceitunas troceadas                                              | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata         |                                                                   |                                                                   |                                                                    |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                   |                                                                    |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                                                    | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con verduras / Fruta       |                                                                   |                                                                    |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                | 30                                                                |                                                                   |                                                                    |
| Tomate aliñado y Tortilla (3)                                                                                                                                      | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi Integral (1,3,6,10)                        | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                           | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                 |                                                                   |                                                                    |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno en su jugo                                          | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                  |                                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Iceberg y Tomate                                                  | Tomate aliñado                                                    |                                                                   |                                                                    |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                   |                                                                    |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                  | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarines / Fruta     | Sugerencia de cena: Sopa de pollo con pollo y verduras / Fruta    |                                                                   |                                                                    |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                    |



Centros de 0 a 3 Menú SIN BACALAO octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | 1                                                                 | 2                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Lentejas a la Jardinera (1)                                       | Arroz paella de Carne y Verduras                                   |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)            | Abadejo al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4)     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Patatas asadas                                                    | Tomate aliñado                                                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                 |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Hamburguesa casera de pollo y verduras / Fruta |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                 | 9                                                                  |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Fideos gruesos con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                           | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Milanesa (6,7,12)                                      | Crema de Calabaza                                                  |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Abadejo plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)              | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)                  |
| Tomate y Queso Tierno (7)                                                                                                                                          | Iceberg y Aceitunas troceadas                                              | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                       | Arroz cocido                                                       |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                 |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras y queso / Fruta  |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                | 16                                                                 |
| Festivo                                                                                                                                                            | Tomate aliñado con Pollo crujiente (1)                                     | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)               | Guiso de Garbanzos con Verduras                                    |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno (4)                                            | Pollo al horno con Salsa de Carne                                  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            | Zanahoria rallada                                                         | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                              | Patatas a dados                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                 |
|                                                                                                                                                                    | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de merluza y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta         | Sugerencia de cena: Hamburguesa de salmón y ensalada / Fruta       |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                | 23                                                                 |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz Caldoso de Carne y Verduras                                          | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                 | Tomate aliñado y Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)                |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                                                                                                            | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                 | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)             |
| Patatas asadas                                                                                                                                                     | Cebolla y Zanahoria                                                        | Tomate y Aceitunas troceadas                                              | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata         |                                                                    |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                 |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                                                    | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Merluza al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con verduras / Fruta        |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                | 30                                                                 |
| Tomate aliñado y Tortilla (3)                                                                                                                                      | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                        | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                           | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                  |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Abadejo al horno con Velouté (4)                                           | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno en su jugo                                          | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                   |
|                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Iceberg y Tomate                                                  | Tomate aliñado                                                     |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                 |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                  | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta      | Sugerencia de cena: Sopa de pollo con pollo y verduras / Fruta     |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                    |



Centros de 0 a 3 Menú SIN HUEVO (incluye sin trazas) octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   | 1                                                                 | 2                                                                  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Lentejas a la Jardinera (1)                                       | Arroz paella de Carne y Verduras                                   |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)            | Abadejo al horno con Salsa Verde (caldo, maicena, perejil) (4)     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Patatas asadas                                                    | Tomate aliñado                                                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                 |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta  | Sugerencia de cena: Hamburguesa casera de pollo y verduras / Fruta |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                 | 9                                                                 |                                                                    |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Pasta especial sin huevo con Salsa al Pesto (7,8)                          | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Milanese (6,7,12)                                      | Crema de Calabaza                                                 |                                                                    |
| Lomo a la plancha en su jugo                                                                                                                                       | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)             | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)                 |                                                                    |
| Tomate y Queso Tierno (7)                                                                                                                                          | Iceberg y Aceitunas troceadas                                              | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                       | Arroz cocido                                                      |                                                                    |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                    |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y salmón / Fruta                    | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Pollo con patata y salsa de pimientos / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y timbal de verduras y queso / Fruta |                                                                    |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                | 16                                                                |                                                                    |
| Festivo                                                                                                                                                            | Tomate aliñado con Pollo crujiente (1)                                     | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Pasta especial sin huevo                 | Guiso de Garbanzos con Verduras                                   |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Pollo a la plancha en su jugo                                             | Gallineta al horno (4)                                            | Pollo al horno con Salsa de Carne                                 |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            | Zanahoria rallada                                                         | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                              | Patatas a dados                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y pavo guisado de patata / Fruta     | Sugerencia de cena: Hamburguesa de salmón y ensalada / Fruta      |                                                                    |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                | 23                                                                |                                                                    |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz Caldoso de Carne y Verduras                                          | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                 | Tomate aliñado y Rollitos de Jamón y Queso sin huevo (6,7,12)     |                                                                    |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                                                                                                            | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Lomo a la plancha en su jugo                                              | Estofado de Pollo                                                 | Pasta especial sin huevo a la Boloñesa Vegetal (6)                |                                                                    |
| Patatas asadas                                                                                                                                                     | Cebolla y Zanahoria                                                        | Tomate y Aceitunas troceadas                                              | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata         |                                                                   |                                                                    |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                    |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con verdura / Fruta                                                                                                      | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pavo con arroz / Fruta             | Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con verduras / Fruta       |                                                                    |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                | 30                                                                |                                                                    |
| Tomate aliñado y Pollo en su jugo                                                                                                                                  | Sopa de Caldo de Ave con Pasta especial sin huevo                          | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                           | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                 |                                                                    |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno en su jugo                                          | Pollo a la plancha en su jugo                                     |                                                                    |
|                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Iceberg y Tomate                                                  | Tomate aliñado                                                    |                                                                    |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                                    |
| Sugerencia de cena: Crema y pavo con patata y verduras / Fruta                                                                                                     | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta      | Sugerencia de cena: Sopa de pollo con pollo y verduras / Fruta    |                                                                    |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   |                                                                    |



# Menú SIN COLORANTES ni CONSERVANTES

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                           |                                                                   | 1                                                                 | 2                                                             |
|                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Lentejas a la Jardinera (1)                                       | Arroz con Verduras y Carne                                    |
|                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Hamburguesa vegetal casera casera                                 | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                          |
|                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Patatas asadas                                                    | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) |
|                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                           |                                                                   | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta       |
| 5                                                                                                                                                                 | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                 | 9                                                                 |                                                               |
| Crema de Verduras                                                                                                                                                 | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                    | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Napolitana                                             | Crema de Calabaza                                                 |                                                               |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)             | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, caldo)                    |                                                               |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezdum, tomate) (7)                                                                                                           | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                       | Arroz cocido                                                      |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                               |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                     | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta              |                                                               |
| 12                                                                                                                                                                | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                | 16                                                                |                                                               |
| Festivo                                                                                                                                                           | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo                       | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)               | Guiso de Garbanzos con Verduras                                   |                                                               |
|                                                                                                                                                                   | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno (4)                                            | Pollo al horno con Salsa de Carne                                 |                                                               |
|                                                                                                                                                                   | Fruta de temporada                                                         | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)             | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                              | Patatas a dados                                                   |                                                               |
|                                                                                                                                                                   | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta         | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta            |                                                               |
| 19                                                                                                                                                                | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                | 23                                                                |                                                               |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                | Arroz con Verduras y Carne                                                 | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                 | Ensalada variada                                                  |                                                               |
| Huevos cocidos (3)                                                                                                                                                | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                 | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)            |                                                               |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                   | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata         |                                                                   |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                |                                                               |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                                                   | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                            |                                                               |
| 26                                                                                                                                                                | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                | 30                                                                |                                                               |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)                                                                                       | Tallarines integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                              | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                           | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14) (sin colorantes)                |                                                               |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                        | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno en su jugo                                          | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                  |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria)                  | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)           |                                                               |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                 | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta      | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta                  |                                                               |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                   |                                                               |



CEIP SON OLIVA - Javier C.M.

Menú DIABETES 45g-50g de CH

octubre de 2026

La comida se acompaña de agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               | Lentejas a la Jardinería<br>(Legumbre cocinada = 100g = 2R)<br>Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha<br>Patatas asadas (Patata asada = 70g = 2R)<br>Fruta de temporada (1R) | Arroz paella de Carne y Verduras (Arroz cocinado = 93g = 2,5R - Total Plato = 3,5R)<br>Abadejo al horno con Salsa Verde<br>Ensalada con Maíz (3-4 granitos)<br>Fruta de temporada (1R) |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               | 5R CH                                                                                                                                                                             | 4,5R CH                                                                                                                                                                                |
| 5                                                                                                                                                                                   | 6                                                                                                                                                                                                         | 7                                                                                                                                                                                       | 8                                                                                                                                                                                                              | 9                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| Crema de Verduras (Patata hervida 97g = 1,5R)<br><br>Tortilla de Patata y Calabacín (Patata frita = 60g = 2R)<br><br>Ensalada con Queso tierno<br><br>Fruta de temporada (1R)       | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (Pasta cocinada = 112g = 2,5R - Total Plato con Salsa = 3,5R)<br><br>Pollo a la plancha con Tomillo<br><br>Ensalada con Aceitunas<br><br>Fruta de temporada (1R) | Guiso de Alubias blancas con Verduras (Legumbre cocinada = 100g = 2R)<br><br>Lomo asado<br><br>Patatas asadas (Patata asada = 70g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R)                  | Arroz a la Milanesa (Arroz cocinado = 93g = 2,5R - Total Plato con Salsa = 3,5R)<br><br>Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón)<br><br>Tomate aliñado con Albahaca<br><br>Fruta de temporada (1R)    | Crema de Calabaza (Patata hervida 97g = 1,5R)<br><br>Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata)<br><br>Arroz cocido (Arroz cocido = 76g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R)                                               |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               | 4,5R CH                                                                                                                                                                           | 4,5R CH                                                                                                                                                                                |
| 12                                                                                                                                                                                  | 13                                                                                                                                                                                                        | 14                                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                                                                             | 16                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| Festivo                                                                                                                                                                             | Ensalada variada con Pollo crujiente (1,5R)<br><br>Guiso de Lentejas con Verduras (Legumbre cocinada = 100g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R)                                                          | Arroz a la Napolitana (Arroz cocinado = 93g = 2,5R - Total Plato con Salsa = 3,5R)<br><br>Tortilla a la francesa<br><br>Ensalada con Maíz (3-4 granitos)<br><br>Fruta de temporada (1R) | Sopa de Caldo de Ave con Fidev integral (Pasta cocida = 90g = 2R)<br><br>Gallineta al horno a la Marinera<br><br>Cebolla, Zanahoria y Patata panadera (Patata asada = 70g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R) | Guiso de Garbanzos con Verduras (Legumbre cocinada = 100g = 2R)<br><br>Pollo al horno con Salsa de Carne<br><br>Patatas a dados (Patata asada = 70g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R)                                      |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                     | 4,5R CH                                                                                                                                                                                                   | 4,5R CH                                                                                                                                                                                 | 5R CH                                                                                                                                                                                                          | 5R CH                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| 19                                                                                                                                                                                  | 20                                                                                                                                                                                                        | 21                                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                                                                             | 23                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| Crema de Zanahoria (Patata hervida 97g = 1,5R)<br><br>Salchicha de Cerdo<br><br>Ensalada variada con Atún y Patatas asadas (Patata asada = 70g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R) | Arroz paella de Carne y Verduras (Arroz cocinado = 93g = 2,5R - Total Plato = 3,5R)<br><br>Salmón al horno a la Naranja<br><br>Cebolla y Zanahoria<br><br>Fruta de temporada (1R)                         | Lentejas con Verduras (Legumbre cocinada = 100g = 2R)<br><br>Tortilla de Patata y Cebolla (Patata frita = 60g = 2R)<br><br>Ensalada con Aceitunas<br><br>Fruta de temporada (1R)        | Crema de Verduras (Patata hervida 97g = 1,5R)<br><br>Estofado de Pollo<br><br>Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata (Patata asada = 70g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R)               | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso<br><br>Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (Pasta cocinada = 112g = 2,5R - Legumbre cocinada = 50g = 1R - Total Plato con Salsa = 4,5R)<br><br>Fruta de temporada (1R) |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               | 4,5R CH                                                                                                                                                                           | 5,5R CH                                                                                                                                                                                |
| 26                                                                                                                                                                                  | 27                                                                                                                                                                                                        | 28                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| Ensalada variada y Tortilla (Patata frita = 60g = 2R)<br><br>Guiso de Lentejas con Verduras (Legumbre cocinada = 100g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R)                          | Tallarines integrales a la Carbonara (Pasta cocinada = 112g = 2,5R - Total Plato con Salsa = 3,5R)<br><br>Fogonero al horno con Velouté<br><br>Cebolla, Puerro y Tomate<br><br>Fruta de temporada (1R)    | Crema de Verduras (Patata hervida 97g = 1,5R)<br><br>Pavo al horno con Salsa Castellana<br><br>Cebolla y Patata (Patata asada = 70g = 2R)<br><br>Fruta de temporada (1R)                | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate (Legumbre cocinada = 100g = 2R - Total Plato con Salsa 3R)<br><br>Lomo al horno a la Mostaza<br><br>Ensalada con Crostones (15g = 1R)<br><br>Fruta de temporada (1R)   | Arroz caldoso de Pescado (Arroz cocido = 76g = 2R)<br><br>Tortilla de Patata y Cebolla (Patata frita = 60g = 2R)<br><br>Ensalada variada con Atún<br><br>Fruta de temporada (1R)                                              |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               | 5R CH                                                                                                                                                                             | 5R CH                                                                                                                                                                                  |

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuzes 14: Moluscos



# Menú SIN CARNE DE CERDO

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | 1                                                                       | 2                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Lentejas a la Jardinería (1)                                            | Arroz paella de Carne y Verduras                              |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)                  | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                          |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Patatas asadas                                                          | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta       | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta       |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                       | 9                                                             |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                    | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Napolitana                                                   | Crema de Calabaza                                             |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Huevos cocidos (3)                                                        | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                   | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)             |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)                                                                                                           | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                             | Arroz cocido                                                  |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta         | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta          |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                      | 16                                                            |
| Festivo                                                                                                                                                            | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)         | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                     | Guiso de Garbanzos con Verduras                               |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                               | Pollo al horno con Salsa de Carne                             |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada                                                         | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)             | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                    | Patatas a dados                                               |
|                                                                                                                                                                    | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta               | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta        |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                      | 23                                                            |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz paella de Carne y Verduras                                           | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                       | Ensalada variada con Rollitos de Pavo y Queso (6,7,12)        |
| Huevos cocidos (3)                                                                                                                                                 | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                       | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)        |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                    | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata               |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con verdura / Fruta                                                                                                      | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta       | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                        |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                      | 30                                                            |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)                                                                                        | Tallarines integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                              | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                 | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                             |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Hamburguesa vegetal casera                                              | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                              |
|                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)       |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                  | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta            | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta              |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                         |                                                               |

| CEIP MARIAN AGUILÓ - Enzo M.G.                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |                                                        | Menú BAJO EN HISTAMINA según listado facilitado                 |                                                   | octubre de 2026 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|
| ALIMENTOS A EVITAR: Pescado azul en conserva, Procesados de carne curados, Quesos madurados, Fermentados, NUEZ MOSCADA, HUEVO, Aguacate, PLÁTANO, NARANJA, MANDARINA, KIWI, FRESAS, Frutos secos, TOMATE, ESPINACAS, PEPINO, BERENJENA, calabacín, |                                                                       |                                                        |                                                                 |                                                   |                 |
| PUEDE TOMAR: El resto de hortalizas, MANZANA, PERA, MELOCOTÓN, MELÓN, SALCHICHAS Y HAMBURGUESAS FRESCAS, PESCADO BLANCO FRESCO, JAMÓN YORK CALIDAD EXTRA                                                                                           |                                                                       |                                                        |                                                                 |                                                   |                 |
| El PESCADO se tiene que sacar por ración individual el día anterior                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                        |                                                                 |                                                   |                 |
| Es necesario que la familia adare con su servicio médico si en CALABACÍN es un alimento a evitar o permitido ya que aparece en ambos listados                                                                                                      |                                                                       |                                                        |                                                                 |                                                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | 1                                                      | 2                                                               |                                                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | Lentejas a la Jardinería (1)                           | Arroz con Verduras                                              |                                                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12) | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                            |                                                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | Patatas asadas                                         | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria)           |                                                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | Manzana, Pera o Melón                                  | Manzana, Pera o Melón                                           |                                                   |                 |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                     | 7                                                      | 8                                                               | 9                                                 |                 |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                                                                                                           | Pasta especial sin huevo con Salsa al Pesto (7,8)                     | Guiso de Alubias blancas con Verduras                  | Arroz con Verduras                                              | Crema de Calabaza                                 |                 |
| Lomo a la plancha                                                                                                                                                                                                                                  | Pollo a la plancha con Tomillo                                        | Lomo asado                                             | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)           | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7) |                 |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezdum, zanahoria) (7)                                                                                                                                                                                         | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria)                   | Patatas asadas                                         | Ensalada sin Tomate                                             | Arroz cocido                                      |                 |
| Manzana, Pera o Melón                                                                                                                                                                                                                              | Manzana, Pera o Melón                                                 | Manzana, Pera o Melón                                  | Manzana, Pera o Melón                                           | Manzana, Pera o Melón                             |                 |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                 | 13                                                                    | 14                                                     | 15                                                              | 16                                                |                 |
| Festivo                                                                                                                                                                                                                                            | Ensalada variada (iceberg, romana, zanahoria) con Pollo crujiente (1) | Arroz con Verduras                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)             | Guiso de Garbanzos con Verduras                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                            | Lomo a la plancha                                      | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                       | Pollo al horno con Salsa de Carne                 |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | Manzana, Pera o Melón                                                 | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria)  | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                            | Patatas a dados                                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | Manzana, Pera o Melón                                                 | Manzana, Pera o Melón                                  | Manzana, Pera o Melón                                           | Manzana, Pera o Melón                             |                 |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                                                                    | 21                                                     | 22                                                              | 23                                                |                 |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                                                                                                 | Arroz con Verduras                                                    | Lentejas con Verduras (1)                              | Crema de Verduras                                               | Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)     |                 |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                                                                                                                                                                                            | Salmón al horno (4)                                                   | Lomo a la plancha                                      | Pollo a la plancha                                              | Huevos cocidos (3)                                |                 |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria) y Patatas asadas                                                                                                                                                                              | Cebolla y Zanahoria                                                   | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria)    | Patatas asadas                                                  | Ensalada variada (sin Tomate)                     |                 |
| Manzana, Pera o Melón                                                                                                                                                                                                                              | Manzana, Pera o Melón                                                 | Manzana, Pera o Melón                                  | Manzana, Pera o Melón                                           | Manzana, Pera o Melón                             |                 |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                 | 27                                                                    | 28                                                     | 29                                                              | 30                                                |                 |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria) y Pollo                                                                                                                                                                                       | Pasta especial sin huevo a la Carbonara (6,7)                         | Crema de Verduras                                      | Garbanzos con Sofrito                                           | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                 |                 |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                     | Pavo al horno con Salsa Castellana                     | Lomo al horno en su jugo                                        | Pollo a la plancha                                |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Zanahoria                                           | Cebolla, Manzana y Patata                              | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada variada (iceberg, romana, zanahoria)     |                 |
| Manzana, Pera o Melón                                                                                                                                                                                                                              | Manzana, Pera o Melón                                                 | Manzana, Pera o Melón                                  | Manzana, Pera o Melón                                           | Manzana, Pera o Melón                             |                 |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos                                                                                 |                                                                       |                                                        |                                                                 |                                                   |                 |



## Menú SIN CARNE

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli, Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                    | 1                                                                                          | 2                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                    | Lentejas a la Jardinera (1)                                                                | Arroz con Verduras                                                                  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                    | Hamburguesa vegetal casera                                                                 | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                                                |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                    | Patatas asadas                                                                             | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)                       |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                    | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Fajitas de legumbre y verduras / Fruta |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                  | 7                                                                                                  | 8                                                                                          | 9                                                                                   |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                                            | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                                              | Arroz a la Napolitana                                                                      | Crema de Calabaza                                                                   |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Hamburguesa vegetal casera                                                                         | Huevos cocidos (3)                                                                                 | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                                      | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)                                   |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)                                                                                                           | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                                        | Patatas asadas                                                                                     | Tomate aliñado con Albahaca                                                                | Arroz cocido                                                                        |
| Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                             | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Arroz con verduras y tortilla / Fruta                 | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta   | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pizza variada / Fruta       |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                                                 | 14                                                                                                 | 15                                                                                         | 16                                                                                  |
| Festivo                                                                                                                                                            | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Bocaditos de Soja (6)                               | Arroz a la Napolitana                                                                              | Sopa de caldo de Verduras con Fidevi integral (1,3,6,10)                                   | Guiso de Garbanzos con Verduras                                                     |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                         | Tortilla a la francesa (3)                                                                         | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                                                  | Hamburguesa vegetal casera                                                          |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta          | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y tortilla de patata / Fruta         | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Wraps de salmón y ensalada / Fruta     |
|                                                                                                                                                                    | 19                                                                                                 | 20                                                                                                 | 21                                                                                         | 22                                                                                  |
|                                                                                                                                                                    | Crema de Zanahoria                                                                                 | Arroz con Verduras                                                                                 | Lentejas con Verduras (1)                                                                  | Crema de Verduras                                                                   |
| Huevos cocidos (3)                                                                                                                                                 | Salmón al horno a la Naranja (4)                                                                   | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                                                   | Estofado de Garbanzos                                                                      | Ensalada variada con Bocaditos de Soja (6)                                          |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                    | Cebolla y Zanahoria                                                                                | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                                        | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata                                  | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)                              |
| Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y merluza con verdura / Fruta                                                                           | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta  | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Pa amb oli / Fruta                     |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                 | 28                                                                                                 | 29                                                                                         | 30                                                                                  |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)                                                                                        | Tallarines integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                                                      | Crema de Verduras                                                                                  | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                                    | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                                   |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                                                  | Tortilla de Patata (3)                                                                             | Hamburguesa vegetal casera                                                                 | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                                    |
| Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                         | Cebolla, Puerro y Tomate                                                                           | Ensalada variada con Manzana                                                                       | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)                    | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)                             |
| Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta                                                                | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta      | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Quesadillas variadas / Fruta           |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                     |



# Menú SIN GLUTEN

octubre de 2026

La comida se acompaña de agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | 1                                                                 | 2                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Puré de Verduras                                                  | Arroz paella de Carne y Verduras                                        |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Pollo a la plancha                                                | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                                    |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Patatas asadas                                                    | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)           |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                      |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta                 |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                 | 9                                                                       |
| Crema de Verduras                                                                                                                                                  | Pasta especial sin Gluten con Salsa al Pesto (7,8)                         | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Milanese (6,7,12)                                      | Crema de Calabaza                                                       |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)             | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)                       |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)                                                                                                           | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                       | Arroz cocido                                                            |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                      |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta                    |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                | 16                                                                      |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Puré de Verduras                                                  | Arroz a la Napolitana                                                   |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Pollo a la plancha                                                | Tortilla a la francesa (3)                                              |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate)                        | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)           |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                      |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta  | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con quinoa y garbanzos / Fruta |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sopa de Caldo de Ave con Pasta especial sin gluten                | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                               |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Guiso de Garbanzos con Verduras                                   | Pollo al horno con Salsa de Carne                                       |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                              | Patatas a dados                                                         |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                      |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta         | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta                  |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                | 23                                                                      |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz paella de Carne y Verduras                                           | Puré de Verduras                                                          | Crema de Verduras                                                 | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)                 |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                                                                                                            | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                 | Pasta especial sin gluten a la Boloñesa Vegetal (6)                     |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                    | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata         |                                                                         |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                      |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                                                    | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                                  |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                | 30                                                                      |
| Puré de Verduras                                                                                                                                                   | Pasta especial sin gluten a la Carbonara (6,7)                             | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                           | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                       |
| Tortilla de Patata (3)                                                                                                                                             | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno a la Mostaza (10)                                   | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                        |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)                                                                                                       | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada variada (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria)          | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)                 |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                | Fruta de temporada                                                      |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                  | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta      | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta                        |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                   |                                                                         |



Menú SIN FRUTOS SECOS DE CÁSCARA (incluye CACAHUETES y SEMILLAS)

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1a prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | 1                                                                       | 2                                                             |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Lentejas a la Jardinera (1)                                             | Arroz paella de Carne y Verduras                              |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)                  | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                          |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Patatas asadas                                                          | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta       | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta       |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                       | 9                                                             |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Espaguetis integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                              | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Milanesa (6,7,12)                                            | Crema de Calabaza                                             |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                   | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)             |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezdum, tomate) (7)                                                                                                            | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                             | Arroz cocido                                                  |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta         | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta          |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                      | 16                                                            |
| Festivo                                                                                                                                                            | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)         | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                     | Guiso de Garbanzos con Verduras                               |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                               | Pollo al horno con Salsa de Carne                             |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)             | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                    | Patatas a dados                                               |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                                                                                                    | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta               | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta        |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                      | 23                                                            |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz paella de Carne y Verduras                                           | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                       | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)       |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                                                                                                            | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                       | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)        |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                    | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata               |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                                                    | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta       | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                        |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                      | 30                                                            |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)                                                                                        | Tallarines integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)                          | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                 | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                             |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno a la Mostaza (10)                                         | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                              |
|                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)       |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                  | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta            | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta              |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                         |                                                               |



# Menú SIN PESCADO ni MARISCO

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.  
Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli  
Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          | 1                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          | Lentejas a la Jardinera (1)<br>Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Arroz paella de Carne y Verduras<br>Huevos cocidos (3)<br>Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Fajitas de pollo y verduras / Fruta |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                                                                                                                                                                                              | 7                                                                                                                                                                                                                        | 8                                                                                                                                                                                                                                         | 9                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)<br>Tortilla de Patata y Calabacín (3)<br>Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y lomo a la plancha con verduras / Fruta | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)<br>Pollo a la plancha con Tomillo<br>Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Arroz con verduras y tortilla / Fruta | Guiso de Alubias blancas con Verduras<br>Lomo asado<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbres con verduras / Fruta                                                        | Arroz a la Milanesa (6,7,12)<br>Huevos cocidos (3)<br>Tomate aliñado con Albahaca<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta                                                             | Crema de Calabaza<br>Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)<br>Arroz cocido<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pizza variada / Fruta                  |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                | 13                                                                                                                                                                                                                                             | 14                                                                                                                                                                                                                       | 15                                                                                                                                                                                                                                        | 16                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Festivo                                                                                                                                                                                                                                           | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)<br>Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y Pollo a la plancha con patatas / Fruta                                | Arroz a la Napolitana<br>Tortilla a la francesa (3)<br>Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)<br>Hamburguesa vegetal casera<br>Cebolla, Zanahoria y Patata panadera<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y tortilla de patata / Fruta                           | Guiso de Garbanzos con Verduras<br>Pollo al horno con Salsa de Carne<br>Patatas a dados<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Wraps variados con ensalada / Fruta              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                | 20                                                                                                                                                                                                                                             | 21                                                                                                                                                                                                                       | 22                                                                                                                                                                                                                                        | 23                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Crema de Zanahoria<br>Salchicha de Cerdo (12)<br>Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, tomate) y Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                   | Arroz paella de Carne y Verduras<br>Hamburguesa vegetal casera<br>Cebolla y Zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta                                                     | Lentejas con Verduras (1)<br>Tortilla de Patata y Cebolla (3)<br>Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Lomo con verduras y patata / Fruta          | Crema de Verduras<br>Estofado de Pollo<br>Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta                                         | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)<br>Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Pa amb oli / Fruta     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                | 27                                                                                                                                                                                                                                             | 28                                                                                                                                                                                                                       | 29                                                                                                                                                                                                                                        | 30                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)<br>Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                           | Tallarines integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)<br>Hamburguesa vegetal casera<br>Cebolla, Puerro y Tomate<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta                             | Crema de Verduras<br>Pavo al horno con Salsa Castellana<br>Cebolla, Manzana y Patata<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y lomo empanado con ensalada / Fruta                                  | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate<br>Lomo al horno a la Mostaza (10)<br>Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Cuscús con verduras y queso / Fruta | Arroz caldoso de Verduras<br>Tortilla de Patata y Cebolla (3)<br>Ensalada variada (iceberg, romana, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Quesadillas variadas / Fruta |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |



# Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) (incluye sin LACTOSA) ni MERLUZA

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

| SIN MERLUZA                                                                                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      | 1                                                                                          | 2                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      | Lentejas a la Jardinera (1)                                                                | Arroz paella de Carne y Verduras                                                 |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      | Pollo a la plancha                                                                         | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                                             |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      | Patatas asadas                                                                             | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)                    |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Fajitas de pollo y verduras / Fruta |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                   | 7                                                                                                   | 8                                                                                          | 9                                                                                                    | Arroz a la Napolitana                                                                      | Crema de Calabaza                                                                |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Espaguetis integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                                                       | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                                               | Fogonero plancha con picada (ajo, perrill, limón) (4)                                      | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, caldo)                                                       |                                                                                            |                                                                                  |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                                                      | Lomo asado                                                                                          | Tomate aliñado con Albahaca                                                                | Arroz cocido                                                                                         |                                                                                            |                                                                                  |
| Ensalada variada (iceberg, mezdum, tomate)                                                                                                                         | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                                         | Patatas asadas                                                                                      |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                            |                                                                                  |
| Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y bacalao a la plancha con verduras / Fruta                                                             | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbres con verduras / Fruta            | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta   | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pizza variada con mozzarella de soja / Fruta |                                                                                            |                                                                                  |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                                                  | 14                                                                                                  | 15                                                                                         | 16                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                  |
| Festivo                                                                                                                                                            | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)                                  | Arroz a la Napolitana                                                                               | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                                        | Guiso de Garbanzos con Verduras                                                                      |                                                                                            |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                          | Tortilla a la francesa (3)                                                                          | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                                                  | Pollo al horno con Salsa de Carne                                                                    |                                                                                            |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                     | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)                                       | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                                       | Patatas a dados                                                                                      |                                                                                            |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta    | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y tortilla de patata / Fruta         | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Wraps de salmón y ensalada / Fruta                      |                                                                                            |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                            |                                                                                  |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                                                  | 21                                                                                                  | 22                                                                                         | 23                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                  |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz paella de Carne y Verduras                                                                    | Lentejas con Verduras (1)                                                                           | Crema de Verduras                                                                          | Ensalada variada y Tortilla (3)                                                                      |                                                                                            |                                                                                  |
| Salchicha de Cerdo (12) sin PLV ni Lactosa                                                                                                                         | Salmón al horno a la Naranja (4)                                                                    | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                                                    | Estofado de Pollo                                                                          | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)                                               |                                                                                            |                                                                                  |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                    | Cebolla y Zanahoria                                                                                 | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                                         | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata                                  |                                                                                                      |                                                                                            |                                                                                  |
| Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                           | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta         | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Pa amb oli / Fruta                                      |                                                                                            |                                                                                  |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                  | 28                                                                                                  | 29                                                                                         | 30                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                  |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)                                                                                        | Tallarines integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                                                       | Crema de Verduras                                                                                   | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                                    | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                                                    |                                                                                            |                                                                                  |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                                                   | Pavo al horno con Salsa Castellana                                                                  | Lomo al horno a la Mostaza (10)                                                            | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                                                     |                                                                                            |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Tomate                                                                            | Cebolla, Manzana y Patata                                                                           | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)                    | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)                                              |                                                                                            |                                                                                  |
| Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                         | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y lenguado empanado con ensalada / Fruta | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta      | Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Hamburguesa completa / Fruta                            |                                                                                            |                                                                                  |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                            |                                                                                  |



Menú SIN HUEVO (incluye sin Trazas)

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli, Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | 1                                                                       | 2                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Lentejas a la Jardinera (1)                                             | Arroz paella de Carne y Verduras                              |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)                  | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                          |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Patatas asadas                                                          | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y lomo con ensalada / Fruta           | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta       |
| 5                                                                               | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                       | 9                                                             |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                        | Pasta especial sin huevo con Salsa al Pesto (7,8)                          | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Milanesa (6,7,12)                                            | Crema de Calabaza                                             |
| Lomo a la plancha                                                               | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                   | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)             |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                             | Arroz cocido                                                  |
| Fruta de temporada                                                              | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta   | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y salmón / Fruta                    | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Lomo con patata y pimientos / Fruta                 | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta          |
| 12                                                                              | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                      | 16                                                            |
| Festivo                                                                         | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)         | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Pasta especial sin huevo                       | Guiso de Garbanzos con Verduras                               |
|                                                                                 | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Lomo a la plancha                                                         | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                               | Pollo al horno con Salsa de Carne                             |
|                                                                                 |                                                                            | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)             | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                    | Patatas a dados                                               |
|                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                 | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y pavo con patata / Fruta                  | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta        |
| 19                                                                              | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                      | 23                                                            |
| Crema de Zanahoria                                                              | Arroz paella de Carne y Verduras                                           | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                       | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)       |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                         | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Lomo a la plancha                                                         | Estofado de Pollo                                                       | Pasta especial sin huevo a la Boloñesa Vegetal (6)            |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata               |                                                               |
| Fruta de temporada                                                              | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con verduras / Fruta                  | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y lomo empanado con arroz / Fruta          | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                        |
| 26                                                                              | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                      | 30                                                            |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Pollo            | Pasta especial sin huevo a la Carbonara (6,7)                              | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                 | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                             |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                      | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno a la Mostaza (10)                                         | Pollo a la plancha                                            |
|                                                                                 | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)       |
| Fruta de temporada                                                              | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Crema y lomo con patatas y champiñones / Fruta              | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta            | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta              |

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos



Menú SIN MOSTAZA

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | 1                                                                       | 2                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Lentejas a la Jardínera (1)                                             | Arroz paella de Carne y Verduras                              |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)                  | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                          |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Patatas asadas                                                          | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta       | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta       |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                       | 9                                                             |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                    | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Milanesa (6,7,12)                                            | Crema de Calabaza                                             |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                   | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)             |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)                                                                                                           | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                             | Arroz cocido                                                  |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta         | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta          |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                      | 16                                                            |
| Festivo                                                                                                                                                            | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)         | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                     | Guiso de Garbanzos con Verduras                               |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                               | Pollo al horno con Salsa de Carne                             |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada                                                         | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)             | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                    | Patatas a dados                                               |
|                                                                                                                                                                    | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta   | Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta               | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta        |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                      | 23                                                            |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz paella de Carne y Verduras                                           | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                       | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)       |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                                                                                                            | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                       | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)        |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                    | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata               |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                                                    | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta       | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                        |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                      | 30                                                            |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)                                                                                        | Tallarines integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)                          | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                 | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                             |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno en su jugo                                                | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                              |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)       |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                  | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamari / Fruta              | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta              |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuètes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                         |                                                               |

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005



# Menú SIN PESCADO ni MARISCO

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.  
Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli  
Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          | 1                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          | Lentejas a la Jardinera (1)<br>Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Arroz paella de Carne y Verduras<br>Huevos cocidos (3)<br>Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Fajitas de pollo y verduras / Fruta |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                                                                                                                                                                                              | 7                                                                                                                                                                                                                        | 8                                                                                                                                                                                                                                         | 9                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)<br>Tortilla de Patata y Calabacín (3)<br>Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y lomo a la plancha con verduras / Fruta | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)<br>Pollo a la plancha con Tomillo<br>Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Arroz con verduras y tortilla / Fruta | Guiso de Alubias blancas con Verduras<br>Lomo asado<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbres con verduras / Fruta                                                        | Arroz a la Milanesa (6,7,12)<br>Huevos cocidos (3)<br>Tomate aliñado con Albahaca<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta                                                             | Crema de Calabaza<br>Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)<br>Arroz cocido<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pizza variada / Fruta                  |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                | 13                                                                                                                                                                                                                                             | 14                                                                                                                                                                                                                       | 15                                                                                                                                                                                                                                        | 16                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Festivo                                                                                                                                                                                                                                           | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)<br>Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y Pollo a la plancha con patatas / Fruta                                | Arroz a la Napolitana<br>Tortilla a la francesa (3)<br>Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)<br>Hamburguesa vegetal casera<br>Cebolla, Zanahoria y Patata panadera<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y tortilla de patata / Fruta                           | Guiso de Garbanzos con Verduras<br>Pollo al horno con Salsa de Carne<br>Patatas a dados<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Wraps variados con ensalada / Fruta              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                | 20                                                                                                                                                                                                                                             | 21                                                                                                                                                                                                                       | 22                                                                                                                                                                                                                                        | 23                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Crema de Zanahoria<br>Salchicha de Cerdo (12)<br>Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, tomate) y Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                   | Arroz paella de Carne y Verduras<br>Hamburguesa vegetal casera<br>Cebolla y Zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta                                                     | Lentejas con Verduras (1)<br>Tortilla de Patata y Cebolla (3)<br>Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Lomo con verduras y patata / Fruta          | Crema de Verduras<br>Estofado de Pollo<br>Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta                                         | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)<br>Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Pa amb oli / Fruta     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                | 27                                                                                                                                                                                                                                             | 28                                                                                                                                                                                                                       | 29                                                                                                                                                                                                                                        | 30                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)<br>Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                           | Tallarines integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)<br>Hamburguesa vegetal casera<br>Cebolla, Puerro y Tomate<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta                             | Crema de Verduras<br>Pavo al horno con Salsa Castellana<br>Cebolla, Manzana y Patata<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y lomo empanado con ensalada / Fruta                                  | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate<br>Lomo al horno a la Mostaza (10)<br>Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Cuscús con verduras y queso / Fruta | Arroz caldoso de Verduras<br>Tortilla de Patata y Cebolla (3)<br>Ensalada variada (iceberg, romana, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena:<br>Quesadillas variadas / Fruta |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |



Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) (incluye sin LACTOSA)

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         |                                                                             |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         | 1                                                                           | 2                                                             |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         | Lentejas a la Jardinería (1)                                                | Arroz paella de Carne y Verduras                              |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         | Pollo a la plancha                                                          | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                          |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         | Patatas asadas                                                              | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         | Fruta de temporada                                                          | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta           | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta       |
| 5                                                                                                                                                                  | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                       | 9                                                                           |                                                               |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                                                                                                           | Espaguetis integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                              | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Napolitana                                                   | Crema de Calabaza                                                           |                                                               |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                                                                                                                 | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                   | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, caldo)                              |                                                               |
| Ensalada variada (iceberg, mezdum, tomate)                                                                                                                         | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                             | Arroz cocido                                                                |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                                          |                                                               |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta                                                                                      | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta         | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada con mozzarella de soja / Fruta |                                                               |
| 12                                                                                                                                                                 | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                      | 16                                                                          |                                                               |
| Festivo                                                                                                                                                            | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)         | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                     | Guiso de Garbanzos con Verduras                                             |                                                               |
|                                                                                                                                                                    | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                               | Pollo al horno con Salsa de Carne                                           |                                                               |
|                                                                                                                                                                    | Fruta de temporada                                                         | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)             | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                    | Patatas a dados                                                             |                                                               |
|                                                                                                                                                                    | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Fruta de temporada                                                        | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta | Fruta de temporada                                                          | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta        |
|                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                           |                                                                         |                                                                             |                                                               |
| 19                                                                                                                                                                 | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                      | 23                                                                          |                                                               |
| Crema de Zanahoria                                                                                                                                                 | Arroz paella de Carne y Verduras                                           | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                       | Ensalada variada y Tortilla (3)                                             |                                                               |
| Salchicha de Cerdo (12) sin PLV ni Lactosa                                                                                                                         | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                       | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)                      |                                                               |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas                                                                                    | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata               |                                                                             |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                                          |                                                               |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                                                                                                    | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta       | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                                      |                                                               |
| 26                                                                                                                                                                 | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                      | 30                                                                          |                                                               |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)                                                                                        | Tallarines integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                              | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                 | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                           |                                                               |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                                                                                                         | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno a la Mostaza (10)                                         | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                            |                                                               |
|                                                                                                                                                                    | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)                     |                                                               |
| Fruta de temporada                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                                          |                                                               |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta                                                                                                  | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta            | Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta                            |                                                               |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos |                                                                            |                                                                           |                                                                         |                                                                             |                                                               |



CEIP S'ALGAR - Chloe M.P. Menú SIN VEGETALES DE HOJA VERDE y BAJO EN GRASA ANIMAL octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Tomate.

|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          |                                                                      |                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          | 1                                                                    | 2                                                                          |
|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          | Lentejas a la Jardinera (1) (sin hoja verde)                         | Arroz con Verduras                                                         |
|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          | Hamburguesa vegetal casera                                           | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                                       |
|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          | Patatas asadas                                                       | Zanahoria, Tomate y Maíz                                                   |
|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          | Fruta de temporada                                                   | Fruta de temporada                                                         |
|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          | Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Fajitas de pollo y verduras / Fruta                 |
| 5                                                                                | 6                                                                             | 7                                                                            | 8                                                                    | 9                                                                        |                                                                      |                                                                            |
| Crema de Verduras (sin hoja verde) con Crostones (1,6,11)                        | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                       | Guiso de Alubias blancas con Verduras (sin hoja verde)                       | Arroz a la Napolitana                                                | Crema de Calabaza                                                        |                                                                      |                                                                            |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                               | Pollo a la plancha con Tomillo                                                | Lomo asado                                                                   | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, caldo)                           |                                                                      |                                                                            |
| Tomate y Queso Tierno (7)                                                        | Zanahoria, Tomate y Aceitunas                                                 | Patatas asadas                                                               | Tomate aliñado con Albahaca                                          | Arroz cocido                                                             |                                                                      |                                                                            |
| Fruta de temporada                                                               | Fruta de temporada                                                            | Fruta de temporada                                                           | Fruta de temporada                                                   | Fruta de temporada                                                       |                                                                      |                                                                            |
| Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena:<br>Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena:<br>Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta   | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pizza variada / Fruta                  |                                                                      |                                                                            |
| 12                                                                               | 13                                                                            | 14                                                                           | 15                                                                   | 16                                                                       |                                                                      |                                                                            |
| Festivo                                                                          | Ensalada de Tomate con Pollo crujiente (1)                                    | Arroz a la Napolitana                                                        | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                  | Crema de Verduras (sin hoja verde)                                       |                                                                      |                                                                            |
|                                                                                  | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                    | Tortilla a la francesa (3)                                                   | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                            | Pollo al horno con Salsa de Carne                                        |                                                                      |                                                                            |
|                                                                                  |                                                                               | Zanahoria, Tomate y Maíz                                                     | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                 | Patatas a dados                                                          |                                                                      |                                                                            |
|                                                                                  | Fruta de temporada                                                            | Fruta de temporada                                                           | Fruta de temporada                                                   | Fruta de temporada                                                       |                                                                      |                                                                            |
|                                                                                  |                                                                               |                                                                              |                                                                      |                                                                          | Sugerencia de cena:<br>Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta  | Sugerencia de cena:<br>Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta |
| 19                                                                               | 20                                                                            | 21                                                                           | 22                                                                   | 23                                                                       |                                                                      |                                                                            |
| Crema de Zanahoria                                                               | Arroz con Verduras                                                            | Lentejas con Verduras (1) (sin hoja verde)                                   | Crema de Verduras (sin hoja verde)                                   | Ensalada de Tomate con Atún y Aceitunas (4)                              |                                                                      |                                                                            |
| Huevo cocido (3)                                                                 | Salmón al horno a la Naranja (4)                                              | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                             | Estofado de Pollo                                                    | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)                   |                                                                      |                                                                            |
| Ensalada de Tomate con Atún (4) y Patatas asadas                                 | Cebolla y Zanahoria                                                           | Zanahoria, Tomate y Aceitunas                                                | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata            | Fruta de temporada                                                       |                                                                      |                                                                            |
| Fruta de temporada                                                               | Fruta de temporada                                                            | Fruta de temporada                                                           | Fruta de temporada                                                   | Fruta de temporada                                                       |                                                                      |                                                                            |
| Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta               | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena:<br>Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena:<br>Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Pollo a la plancha con verduras y patatas / Fruta |                                                                      |                                                                            |
| 26                                                                               | 27                                                                            | 28                                                                           | 29                                                                   | 30                                                                       |                                                                      |                                                                            |
| Ensalada de Tomate y Tortilla (3)                                                | Tallarines integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)                                 | Crema de Verduras (sin hoja verde)                                           | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                              | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                                        |                                                                      |                                                                            |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                       | Fogonero al horno con Velouté (4)                                             | Pavo al horno con Salsa Castellana                                           | Lomo al horno a la Mostaza (10)                                      | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                         |                                                                      |                                                                            |
| (sin hoja verde)                                                                 | Cebolla, Puerro y Tomate                                                      | Cebolla, Manzana y Patata                                                    | Zanahoria, Tomate y Crostones (1,6,11)                               | Ensalada de Tomate con Atún y Aceitunas (4)                              |                                                                      |                                                                            |
| Fruta de temporada                                                               | Fruta de temporada                                                            | Fruta de temporada                                                           | Fruta de temporada                                                   | Fruta de temporada                                                       |                                                                      |                                                                            |
| Sugerencia de cena:<br>Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta             | Sugerencia de cena:<br>Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena:<br>Cuscús con verduras y calamaries / Fruta      | Sugerencia de cena:<br>Salmón a la plancha con verduras y cuscús / Fruta |                                                                      |                                                                            |

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos



Menú SETAS

octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen de 1ª prensión en frío para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | 1                                                                       | 2                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Lentejas a la Jardinera (1)                                             | Arroz paella de Carne y Verduras                              |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)                  | Abadejo al horno con Salsa Verde (4)                          |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Patatas asadas                                                          | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta       | Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta       |
| 5                                                                               | 6                                                                          | 7                                                                         | 8                                                                       | 9                                                             |
| Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)                                        | Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)                    | Guiso de Alubias blancas con Verduras                                     | Arroz a la Milanesa (6,7,12)                                            | Crema de Calabaza                                             |
| Tortilla de Patata y Calabacín (3)                                              | Pollo a la plancha con Tomillo                                             | Lomo asado                                                                | Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)                   | Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)             |
| Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)                | Patatas asadas                                                            | Tomate aliñado con Albahaca                                             | Arroz cocido                                                  |
| Fruta de temporada                                                              | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta   | Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta                  | Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta           | Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta         | Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta          |
| 12                                                                              | 13                                                                         | 14                                                                        | 15                                                                      | 16                                                            |
| Festivo                                                                         | Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)         | Arroz a la Napolitana                                                     | Sopa de Caldo de Ave con Fidevi integral (1,3,6,10)                     | Guiso de Garbanzos con Verduras                               |
|                                                                                 | Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                 | Tortilla a la francesa (3)                                                | Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)                               | Pollo al horno con Salsa de Carne                             |
|                                                                                 | Fruta de temporada                                                         | Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)             | Cebolla, Zanahoria y Patata panadera                                    | Patatas a dados                                               |
|                                                                                 | Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta           | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
|                                                                                 |                                                                            |                                                                           | Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta | Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta        |
| 19                                                                              | 20                                                                         | 21                                                                        | 22                                                                      | 23                                                            |
| Crema de Zanahoria                                                              | Arroz paella de Carne y Verduras                                           | Lentejas con Verduras (1)                                                 | Crema de Verduras                                                       | Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)       |
| Salchicha de Cerdo (12)                                                         | Salmón al horno a la Naranja (4)                                           | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                                          | Estofado de Pollo                                                       | Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)        |
| Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas | Cebolla y Zanahoria                                                        | Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)               | Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata               |                                                               |
| Fruta de temporada                                                              | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta                 | Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta   | Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta        | Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta       | Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta                        |
| 26                                                                              | 27                                                                         | 28                                                                        | 29                                                                      | 30                                                            |
| Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)     | Tallarines integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)                          | Crema de Verduras                                                         | Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate                                 | Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)                             |
| Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)                                      | Fogonero al horno con Velouté (4)                                          | Pavo al horno con Salsa Castellana                                        | Lomo al horno a la Mostaza (10)                                         | Tortilla de Patata y Cebolla (3)                              |
|                                                                                 | Cebolla, Puerro y Tomate                                                   | Cebolla, Manzana y Patata                                                 | Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) | Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)       |
| Fruta de temporada                                                              | Fruta de temporada                                                         | Fruta de temporada                                                        | Fruta de temporada                                                      | Fruta de temporada                                            |
| Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta               | Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarnes / Fruta            | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta              |

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos