

# MENÚ OCTUBRE 2025



Plato	Lunes	Martes	1 Miércoles	2 Jueves	3 Viernes
<b>Primer plato</b>			Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Sopa de ave con fideos (1, 12)	Garbanzos con verduras
<b>Segundo plato</b>			Palometa empanada (1, 4)	Estofado de cerdo a la verduras	Huevos Al Plato (5, 13)
<b>Guarnición</b>			Ensalada: lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
<b>Postre</b>			Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan(1)</b>			Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>			<i>Filete de ternera a la plancha con ensalada, fruta y pan</i>	<i>Pollo a la plancha con ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Sopa de cocido, pescado a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# MENÚ OCTUBRE 2025



Plato	6 LUNES	7 MARTES	8 MIERCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Crema de verduras	Verdura de temporada con patatas	Lentejas Con chorizo y verduras (1,10,13)	<u>JORNADA DEL PILAR</u> Migas con longaniza (1)	<b>FESTIVO</b>
<b>Segundo plato</b>	Lomo a la riojana	Salmón finas hierbas (ajo, cebolla puerro, zanahoria, patata y eneldo) (4)	Tortilla de patatas (5,13)	Bacalao con salsa de tomate (4)	
<b>Guarnición</b>	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	
<b>Pan(1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan</i>	<i>Broqueta de pollo y verduras, lácteo y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, lácteo y pan</i>	

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes

9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# MENÚ OCTUBRE 2025



Tipo de plato	13 LUNES	14 MARTES	15 MIERCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Primer plato	<b>FESTIVO</b>	Garbanzos Con bacalao verduras	Sopa de cocido (1, 12)	Arroz con verduras (12)	Judía verde con patata
Segundo plato		Huevos Al horno con salsa de tomate (5)	Contra muslo de pollo asado	Palometa en salsa verde (4)	Magro empanado (1,15)
Guarnición		Ajo, cebolla y puerro	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga(14)
Postre		Fruta	Fruta	Yogur (13)	Fruta
Pan(1)		Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena		<i>Crema de verdura, pescado a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Lomo a la plancha con ensalada, fruta y pan</i>	<i>Pollo a la plancha con ensalada, fruta y pan</i>	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# MENÚ OCTUBRE 2025



Tipo de plato	20 LUNES	21 MARTES	22 MIERCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Lentejas Arroz integral (1)	Arroz con pollo al Curry (1,7,12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones con atún y salda de tomate (1,4)	Crema de calabaza
<b>Segundo plato</b>	Huevos al horno con salsa Agustina (5)	Bacalao a la riojana (4)	Albóndigas de pollo con salsa de tomate	Tortilla de jamón york y queso (5,10,13)	Estofado de ternera a la jardinera
<b>Guarnición</b>	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga (14)	Patata dado, cebolla, puerro y zanahoria	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Salsa: puerro, cebolla y tomate
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta
<b>Pan(1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Verdura con patatas y huevo frito, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i>	<i>Pescado a la plancha con verduras, fruta y pan</i>	<i>Broqueta de pavo y verduras, lácteo y pan</i>	<i>Gallos fritos con ensalada, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# MENÚ OCTUBRE 2025



Tipo de plato	27 LUNES	28 MARTES	29 MIERCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Macarrones con salsa de tomate y queso (10,13)	Sopa Verduras (1)	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Arroz a la campesina (10,12) (champiñón, maíz, cebolla y puerro)	Verdura de temporada con patatas
<b>Segundo plato</b>	Salmón finas hierbas (ajo, cebolla puerro, zanahoria, patata y eneldo) (4)	Pavo estofado con calabacín	Tortilla Con longaniza (5,13)	Filete de merluza a la andaluza (1,4)	Lomo adobado con pimentón
<b>Guarnición</b>	Guisantes, zanahoria y patata	Patata dado	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga (14)
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (13)
<b>Pan(1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Montaditos de berenjena a la plancha y queso, ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, lácteo y pan</i>	<i>San jacobos de york y queso, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa vegetal con tomate y pepino, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de calabacín con lechuga, fruta y pan</i>



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ OCTUBRE 2025 - De 3 a 8 años



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1er Plato; Kcal			251	146	207
2º Plato; Kcal			211	179	213
Guarnicion				110	25
Postre , Kcal			71	71	71
Pan			70	70	70
Total			603	576	586
Proteinas %			21	23	22
Lípidos %			29	28	27
Hidratos de carbono %			50	49	51
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1er Plato; Kcal	204	136	240	254	<b>FESTIVO</b>
2º Plato; Kcal	215	223	232	206	
Guarnicion		40			
Postre , Kcal	71	112	71	71	
Pan	70	69	70	70	
Total	560	580	613	601	
Proteinas %	22	22	23	20	
Lípidos %	26	29	27	30	
Hidratos de carbono %	52	49	50	50	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	
1er Plato; Kcal		234	135	224	151
2º Plato; Kcal		182	147	140	256
Guarnicion		20	85	50	50
Postre , Kcal		71	71	112	71
Pan	<b>FESTIVO</b>	69	70	70	70
Total		576	508	596	598
Proteinas %		23	22	23	21
Lípidos %		28	26	26	29
Hidratos de carbono %		49	52	51	50
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1er Plato; Kcal	234	259	136	208	154
2º Plato; Kcal	199	158	292	215	158
Guarnicion	25	25	37	25	65
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Pan	70	69	70	70	70
Total	599	582	606	589	559
Proteinas %	23	22	22	22	22
Lípidos %	28	27	28	27	29
Hidratos de carbono %	49	51	50	51	49
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1er Plato; Kcal	236	127	177	270	136
2º Plato; Kcal	223	209	220	164	182
Guarnicion		110	30	20	75
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Pan	70	69	70	70	70
Total	600	586	568	595	575
Proteinas %	22	22	23	21	22
Lípidos %	28	26	27	29	27
Hidratos de carbono %	50	52	50	50	51

# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ OCTUBRE 2025 -De 9 a 13 años



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
1er Plato; Kcal			326	190	269	
2º Plato; Kcal			274	233	277	
Guarnición				143	33	
Postre , Kcal			91	91	91	
Pan			90	90	90	
Total			781	747	760	
Proteínas %			21	23	22	
Lípidos %			29	28	27	
Hidratos de carbono %			50	49	51	
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
1er Plato; Kcal	265	177	312	330	<b>FESTIVO</b>	
2º Plato; Kcal	280	290	302	268		
Guarnición		52				
Postre , Kcal	91	112	91	91		
Pan	90	89	90	90		
Total	726	720	795	779		
Proteínas %	22	22	23	20		
Lípidos %	26	29	27	30		
Hidratos de carbono %	52	49	50	50		
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16		VIERNES 17
1er Plato; Kcal	<b>FESTIVO</b>	304	176	291	196	
2º Plato; Kcal			237	191	182	333
Guarnición			26	111	65	65
Postre , Kcal			91	91	112	91
Pan			89	90	90	90
Total			747	659	740	775
Proteínas %			23	22	23	21
Lípidos %			28	26	26	29
Hidratos de carbono %			49	52	51	50
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1er Plato; Kcal	304	259	177	267	200	
2º Plato; Kcal	259	158	380	280	205	
Guarnición	33	33	48	33	85	
Postre , Kcal	91	91	91	91	112	
Pan	90	89	90	90	90	
Total	777	630	786	761	692	
Proteínas %	23	22	22	22	22	
Lípidos %	28	27	28	27	29	
Hidratos de carbono %	49	51	50	51	49	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
1er Plato; Kcal	307	165	230	351	177	
2º Plato; Kcal	290	272	286	213	237	
Guarnición		143	39	26	98	
Postre , Kcal	91	91	91	91	112	
Pan	90	89	90	90	90	
Total	778	760	736	771	714	
Proteínas %	22	22	23	21	22	
Lípidos %	28	26	27	29	27	
Hidratos de carbono %	50	52	50	50	51	