

 MENÚ MES DE OCTUBRE 2026				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2
			JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS 	CREMA DE VERDURAS 
			MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA   	FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ARROZ PILAF 
			FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
			RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
			HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN Y MAYONESA	LUBINA AL HORNO CON VERDURAS
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  	SOPA DE COCIDO  	COLIFLOR A LA CASERA	ARROZ CON MAGRO DE CERDO 	CREMA DE CALABAZA 
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  	COCIDO COMPLETO 	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA	BACALAO A LA RIOJANA CON ENSALADA  	JAMONCITOS AL AJILLO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
SALMÓN EN PAPILOTE CON CHAMPIÑONES	HUEVO A LA PLANCHA CON PISTO	FILETES DE SARDINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE ALIÑADO	PIZZA CASERA CON ATÚN Y PIMIENTOS
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
FESTIVO	LENTEJAS CON VERDURAS 	CREMA DE CALABACÍN 	MACARRONES INTEGRALES CARBONARA    	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
	MERLUZA EN SALSA VERDE   	LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES  	POLLO AL CHILINDRÓN 	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA   
	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	DORADA AL HORNO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES	GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
CREMA DE ZANAHORIA 	MACARRONES A LA BOLOÑESA   	LENTEJAS ESTOFADAS 	JUDÍAS VERDES CON ATÚN Y HUEVO DURO   	GARBANZAS CANARIAS 
BACALAO A LA MARINERA   	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO	FILETES RUSOS CON ENSALADA 	TERNERA A LA JARDINERA 	MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIAS BABY 
FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
EMPANADA DE ATÚN	HUEVOS FRITOS CON PATATAS	EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA	BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
ENSALADA DE ARROZ  	SOPA DE COCIDO  	CREMA DE VERDURAS 	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS 	MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN  
GALLO EN SALSA AMERICANA  	COCIDO COMPLETO 	SOLOMILLO DE CERDO CON CHAMPIÑONES  	RAGOUT DE POLLO CON PATATAS FRITAS  	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA	YOGUR	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
FILETE DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN	SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA	MERLUZA EN SALSA VERDE	PIZZA CASERA CON JAMÓN YORK



SULFITOS