



# MENU MENSUAL OCTUBRE 2026

## LUNES

**5 Lentejas ECO con verduras**  
Tortilla española **7**  
Ensalada de tomate, pepino y orégano  
Pan integral, fruta de temporada y agua  
514,4 kcal/18,52g/66g/20,1g

**19 Arroz integral con pescado **2****  
*Merluza, fogonero*  
Pollo asado  
Verduras salteadas  
Pan integral, fruta de temporada y agua  
544,6kcal/10,52g/89g/26,1g

**26 Lentejas ECO con verduras**  
Tortilla de patatas **7**  
Ensalada tropical  
Pan integral, fruta de temporada y agua  
514,4kcal/18,52g/66g/20,1g

## MARTES

**6 Crema de verduras**  
*Judías, guisantes, cebolla, zanahoria*  
Merluza en salsa verde **2**  
Ensalada mixta  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
381,96kcal/14,87g/48,18g/13,2g

**13 Cazuela de pescado **2 4 8****  
*Merluza, poton, patata, zanahoria*  
Taquitos de carne de cerdo en salsa  
Menestra de verduras  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
497,1 kcal/13,82g/59,1g/33,7g

**20 Cocido de garbanzos ECO**  
Tortilla de atún **2 7**  
Ensalada de tomate, pepino y orégano  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
577,4kcal/21,52g/71g/26,1g

**27 Crema de verduras**  
*Judías, guisantes, cebolla, zanahoria*  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
507,96kcal/24,07g/54,28g/20,8g

## MIÉRCOLES

**7 Arroz integral con pisto triturado**  
Salchichas en salsa de cebolla  
Verduras salteadas  
Pan integral, fruta de temporada y agua  
506,6kcal/20,52g/76g/18,1g

**14 Alubias con verduras**  
Tortilla de calabacino **7**  
Ensalada tropical  
Pan integral, fruta de temporada y agua  
614,4kcal/25,52g/70g/26,1g

**21 Coditos a la boloñesa **8****  
Fogonero a la vizcaína **2**  
Judías verdes y zanahoria con soja **1**  
Pan integral, fruta de temporada y agua  
526kcal/14,52g/85g/17,1g

**28 Paella de carne de cerdo**  
Gallineta al horno **2**  
Ensalada con quinoa  
Pan integral, fruta de temporada y agua  
527kcal/7,52g/89g/26,1g

## JUEVES

**1 Crema de calabaza**  
*Patata, cebolla, calabaza*  
Jamón asado  
Ensalada tropical  
Pan blanco, yogur y agua  
577,4kcal/16,52g/86g/19,1g

**8 Espirales a la carbonara **6****  
Fogonero en salsa de tomate **2**  
Judías verdes y zanahoria con soja **1**  
Pan blanco, yogur y agua  
558kcal/20,52g/74g/21,1g

**15 Crema de zanahoria**  
*Patata, zanahoria, puerro*  
Albóndigas en salsa de hortalizas **8**  
Patatas fritas  
Pan blanco, yogur y agua  
711kcal/44,52g/113g/24,5g

**22 Crema de calabacino**  
*Calabacino, puerro patata*  
Migas de sémola con carne, longaniza y pimientos **8**  
Pan blanco, yogur y agua  
633,8kcal/21,52g/90g/23,1g

**29 Espaguetis integrales con tomate y calabacino **8****  
Filete de lomo en salsa española  
Menestra de verduras  
Pan blanco, yogur y agua  
579kcal/13,82g/87g/24,7g

## VIERNES

**2 Alubias a la riojana**  
Fogonero en salsa de puerros **2**  
Menestra de verduras  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
581kcal/18,82g/68g/28,7g

**9 Sopa de pollo con estrellitas **8 7****  
Buñuelos caseros de queso y calabacino  
Ensalada con quinoa **6 7 8**  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
444,7kcal/13,52g/62g/20,1g

**16 Macarrones integrales con tomate y atún **2 8****  
Merluza a la vasca **2**  
Ensalada mixta  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
608,4 kcal/18,52g/83g/27,1g

**23 Sopa castellana **7 8****  
Taquitos de potón rebozado **4 8**  
Ensalada mixta  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
439,4kcal/7,52g/64g/26,1g

**30 Estofado de cerdo con patatas**  
Empanadillas de atún **2 8**  
Ensalada con quinoa  
Pan blanco, fruta de temporada y agua  
704,96kcal/24,55g/92,74g/19,86g



\* Valor calórico total (kcal)/ Grasas (g)/Hidratos de Carbono (g)/Proteínas (g)/ de una ración media para niños de 3 a 6 años

