



MENÚ OCTUBRE 2025

BASAL



		1	690 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 15	2	685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14	3	700 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 16
			ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
			GUISADO DE SALMÓN 4,12		ARROZ DE COSTILLA Y VERDURA		CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS 4,12
			FILETE DE CABEZADA DE CERDO AL HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS		MERLUZA A LA BILBAINA CON VERDURAS 4		PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADO EN SALSA VERDE
			FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO 7
6	685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14	7	725 Kcal. P.: 30 HC.: 37 L.: 17	8	675 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 20	9	
	ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
	ARROZ DE VERDURAS		ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12		MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA DE CHAMPIÑONES 1,3		CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS 12
	MERLUZA A LA VIZCAINA 4		TORTILLA FRANCESA 3		PECHUGA EN SALSA CON GUISETAS		PALOMETA ENCEBOLLADA EN SALSA VERDE
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO 7
13	600 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 12	14	605 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 14	15	690 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 13	16	600 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 13
	ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNA
	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS 1,3,4,12		FIDEUA DE VERDURA 1,3		CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS' 12		ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO 3
	POLLO ASADO A LA NARANJA CON PATATA PANADERA 12		FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y GUISETAS 4		FILETE DE PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS		SALCHICHAS DE CERDO CON PATATITA 12
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO 7
20	700 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 16	21	705 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 17	22	655 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 12	23	660 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 13
	ENSALADA LECHUGA ,TOMATE, REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ
	GUISADO DE PAVO 12		MACARRONES CON SALMÓN 1,3,4		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURA 12		CREMA DE VERDURA 12
	FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA 1,4		LOMO FRESCO CON SALTEADO DE VERDURA		TORTILLA DE PATATA 3		POLLO ASADO AL HORNO CON CAMA DE PATA- TA PANADERA 12
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO 7
27	665 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 16	28	790 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 19	29	610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13	30	610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13
	ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y MAIZ 6		ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6
	GUISADO MARINERO 2,4,12,13		ARROZ CON POLLO		ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12		MACARRONES AL PESTO CON SALSA CASERA DE VERDURAS 1,3
	CABEZADA DE CERDO AL AJILLO 12		MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS 4		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3		BACALAILA AL LA BILBAINA
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		CREM BRULE 7

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lipidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIERCOLES,JUEVES) y la bebida será AGUA.
DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)