



# MENÚ OCTUBRE 2025



DESAYUNO

COMIDA

MERIENDA

| LUNES                                                                                                                   | MARTES                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                | VIERNES                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vaso de leche con galletas integrales                                                                                   | Yogur natural sin azúcar con fruta troceada                                                                          | Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal                                                                                             | Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal                                                  | Vaso de leche y tortitas de maíz                                                                                |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      | 1 - Crema de judías blancas y verduras<br>- Tortilla francesa<br>- Fruta.                                                                    | 2 - Fideos a la cazuela con verduras<br>- Hamburguesa casera de ternera a la plancha<br>- Fruta.      | 3 - Puré de espinacas, puerros y patatas<br>- Pescado a la plancha con rodajas de calabacín<br>- Fruta.         |
| 6 - Espaguetis integrales con aceite de oliva y queso rallado<br>- Hamburguesa casera de pollo a la plancha<br>- Fruta. | 7 - Crema de coliflor, apio y calabaza<br>- Pescado blanco al horno con un toque de naranja<br>- Fruta.              | 8 - Zanahorias, patatas, puerro y cebolla cocidas<br>-Tortilla francesa con calabacín<br>- Fruta.                                            | 9 - Lentejas guisadas con verduras y dados de ternera<br>- Fruta.                                     | 10 - Sopa de verduras con pasta maravilla<br>- Pescado blanco al horno con tomate natural y cebolla<br>- Fruta. |
| 13 - Patatas, judías verdes, zanahorias y cebolla cocidas<br>- Tofu a la plancha<br>- Fruta.                            | 14- Crema de garbanzos, espinacas y patatas<br>- Pescado blanco al horno con un toque de limón<br>- Fruta.           | 15 - Lacitos de colores con salsa de tomate natural casera<br>-Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo<br>- Fruta. | 16 - Arroz blanco con albóndigas de ternera caseras en salsa de verduras y tomate natural<br>- Fruta. | 17 - Sopa de verduras con estrellitas<br>- Tortilla francesa con trocitos de berenjenas<br>- Fruta.             |
| 20 - Crema de acelgas, patatas y zanahoria<br>-Nuggets caseros de pollo rebozados con pan rallado<br>- Fruta.           | 21 - Macarrones en salsa de tomate natural<br>-Pescado blanco a la plancha con un toque de ajo y perejil<br>- Fruta. | 22 - Lentejas con verduras caseras<br>-Tortilla de patatas<br>- Fruta.                                                                       | 23 - Arroz caldoso con verduras y dados de ternera<br>- Fruta.                                        | 24- Crema de brócoli, zanahorias y patatas<br>- Pescado blanco al horno con patatas laminadas<br>- Fruta.       |
| 27 - Tallarines en salsa de tomate natural<br>-Tortilla francesa<br>-Fruta.                                             | 28- Verduras variadas de temporada cocidas<br>- Pescado blanco al horno con tomate natural y cebolla<br>- Fruta.     | 29 - Puré de calabacín, patata y cebolla<br>-Filete de pollo empanado al horno<br>-Fruta.                                                    | 30 - Sopa de verduras con arroz integral<br>- Pescado blanco al horno con calabaza<br>- Fruta.        | 31 - Crema de verduras y judías blancas<br>- Tofu a la plancha<br>- Fruta.                                      |
| Zumo de naranja natural y galletas integrales                                                                           | Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal                                                                 | Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar                                                                                | Yogur natural sin azúcar con fruta troceada                                                           | Bebida vegetal y bizcocho casero sin azúcar                                                                     |