

## MENÚ OCTUBRE 2025

| LUNES                                                                                                     | MARTES                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                             | JUEVES                                                                             | VIERNES                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           |                                                                                               | <b>Día 1 – Alérgenos 3</b>                                                                            | <b>Día 2- Alérgenos 4</b>                                                          | <b>Día 3 – Alérgenos 1,3,4,6,10</b>                                                                       |
|                                                                                                           |                                                                                               | Arroz con magro<br>Tortilla de calabacín con<br>ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta                 | Judías estofadas<br>Filete de caballa con ensalada<br>de lechuga y tomate<br>Fruta | Macarrones intg. con atún<br>Tilapia a la plancha con<br>ensalada de lechuga, tomate y<br>zanahoria Fruta |
| <b>Día 6 – Alérgenos 3</b>                                                                                | <b>Día 7 – Alérgenos 1,3,4,6,7,10</b>                                                         | <b>Día 8 – Alérgenos 2,4,14</b>                                                                       | <b>Día 9 – Alérgenos 1,4,9</b>                                                     | <b>Día 10- Alérgenos 1,3,4,6,10,12</b>                                                                    |
| Guisantes estofados<br>Tortilla francesa con<br>ensalada lechuga, tomate y<br>maíz Fruta                  | Espaguetis a la carbonara con<br>pasta integral<br>Merluza en salsa con<br>guarnición Fruta   | Arroz con pota y gambas<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>con ensalada de lechuga y<br>tomate Fruta | Crema de legumbres<br>Salmón a las hierbas<br>provenzales guarnición<br>Fruta      | Judías verdes en ensalada<br>Filete ruso<br>Fruta                                                         |
| <b>Día 13 – Alérgenos 1,4,6,7,10</b>                                                                      | <b>Día 14 – Alérgenos 1,3,4,6,10</b>                                                          | <b>Día 15 – Alérgenos 3</b>                                                                           | <b>Día 16 – Alérgenos 1,12</b>                                                     | <b>Día 17 – Alérgenos 1,3,4,6,10</b>                                                                      |
| Quiche de verduras<br>Dados de bonito en salsa de<br>tomate y ensalada de lechuga,<br>tomate y maíz Fruta | Crema de legumbres<br>Nuggets de bacalao caseros<br>Con ensalada de lechuga y<br>tomate Fruta | Arroz con tomate<br>Tortilla de patatas con<br>guarnición<br>Fruta                                    | Lentejas estofadas<br>Pollo al ajillo con guarnición<br>Fruta                      | Ensalada de pasta integral<br>Pavo a la plancha<br>Fruta                                                  |
| <b>Día 20 – Alérgenos 12</b>                                                                              | <b>Día 21 – Alérgenos</b>                                                                     | <b>Día 22 – Alérgenos 4</b>                                                                           | <b>Día 23 – Alérgenos 4</b>                                                        | <b>Día 24 – Alérgenos 1,2,4,6,10,12,14</b>                                                                |
| Crema de calabacín<br>Lomo adobado con ensalada de<br>lechuga y tomate Fruta                              | Cocido completo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta                                      | Estofado de ternera<br>Ensalada completa con atún<br>Fruta                                            | Judías estofadas<br>Merluza al horno con<br>guarnición Fruta                       | Fideuá mixta<br>Boquerones rehogados y<br>ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta                           |
| <b>Día 27 – Alérgenos 3,4,7</b>                                                                           | <b>Día 28 – Alérgenos 1,4</b>                                                                 | <b>Día 29 – Alérgenos</b>                                                                             | <b>Día 30 – Alérgenos</b>                                                          | <b>Día 31 – Alérgenos</b>                                                                                 |
| Sopa de picadillo con quinoa<br>Tortilla de queso y ensalada de<br>lechuga y tomate<br>Fruta              | Lentejas estofadas<br>Bacalao en salsa de piquillos<br>con guarnición<br>Fruta                | Crema de calabacín<br>Pollo en salsa<br>Fruta                                                         | Guisantes estofados<br>Carne con tomate y ensalada<br>de lechuga y tomate          | <b>NO LECTIVO</b>                                                                                         |