



MENÚ BASAL OCTUBRE 2026.

JUEVES 1

Crema de legumbres.
Carne con tomate.
Patatas dados.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan blanco / integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 2

Paella.
Buñuelos de bacalao horneados.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Pan del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 5

Crema natural de zanahorias con tostones horneados.
Tortilla de patatas.
Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).
Coliflor rehogada.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 6

Caldo casero de gallina con fideos.
Filete de merluza con salsa verde.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Judías verdes salteadas.
Pan blanco / integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 7

Alubias estofadas.
Lomo en salsa.
Puré de patatas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan del día.
Yogurt natural azucarado.

JUEVES 8

Macarrones integrales con tomate.
Huevos caseros a la bechamel.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.
Brócoli al vapor.
Pan blanco / integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 9

Arroz frito.
Merluza al horno.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).
Pan del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 13

Arroz con champiñones.
Hamburguesa de pollo a la plancha.
Judías verdes salteadas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.
Pan blanco / integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 14

Crema natural de calabaza con tostones horneados.
Tortilla de patatas y calabacines.
Coliflor rehogada.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con lombarda.
Pan del día.
Yogurt natural azucarado.

JUEVES 15

Berza gaditana.
Merluza a la marinera.
Arroz salteado integral.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan blanco / integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 16

Fideos a la marinera.
Cinta de lomo con salsa carbonara.
Zanahorias baby.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 19

Pasta integral boloñesa.
Merluza al limón.
Brócoli al vapor.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 20

Potaje de garbanzos.
Pollo al horno.
Arroz salteado integral.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con pepino.
Pan blanco / integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 21

Revuelto de patatas con huevo y bacon.
Lomo de cerdo a la plancha.
Judías verdes salteadas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan del día.
Yogurt natural azucarado.

JUEVES 22

Arroz con pollo.
Lenguado empanado casero.
Zanahorias a las finas hierbas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Pan blanco / integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 23

Crema natural de calabacín con tostones horneados.
Albóndigas de pollo horneadas.
Patatas dados.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Pan del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 26

Patatas guisadas con ragut de pavo.

Merluza en salsa verde.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.

Judías verdes salteadas.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MARTES 27

Puchero sevillano.

Lomo a la castellana.

Zanahorias baby.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

MIERCOLES 28

Arroz salteado.

Pechuga de pollo a la plancha.

Patatas fritas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Pan del día.

Yogurt natural azucarado.

JUEVES 29

Crema de legumbres.

Tortilla de patatas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 30

Espirales al ajillo.

Salmón con salsa de nata.

Coliflor rehogada.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Pan del día.

Fruta del tiempo.