MENU OCTUBRE 2026

COLES

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de calabaza Albóndigas en salsa con menestra	Pasta con tomate y queso Croquetas de bacalao con ensalada(lechuga, zanahoria y maiz)
			Postre	Postre
LUNES 5	**MARTES 6**	**MIERCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
Lentejas estofadas Tortilla de patatas con tomate natural	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con ensalada(lechuga, zanahoria y maiz)	Fideuá Tilapia al horno con majao y zanahorias salteadas	Crema de judias verdes Jamoncitos de pollo al horno con patatas	Sopa de puchero con fideos Merluza a la romana con ensalada(lechuga, zanahoria y maiz)
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIERCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
FESTIVO	Crema de calabacines Albóndigas en salsa con menestra	Arroz con verduras Empanadillas de atún con ensalada(lechuga, zanahoria y maiz)	Garbanzos estofadas Tortilla francesa con tomate natural	Pasta con tomate y queso Lenguaditos al horno con zanahorias salteadas
	Postre	Postre	Postre	Postre
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIERCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Arroz con tomate Varitas de merluza con ensalada(lechuga, zanahoria y maiz)	Crema de zanahorias Magro en salsa de tomate con verduras	Lentejas estofadas Tilapia al horno con majao y zanahorias salteadas	Sopa de puchero con fideos Jamoncitos al limón con patatas	Alubias estofadas Tortilla francesa con ensalada(lechuga, zanahoria y maiz)
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIERCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
Sopa de arroz Albóndigas en salsa con menestra	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con tomate natural	Crema de guisantes Salchichas de pollo con patatas	Pasta con tomate y queso Gallo al horno con zanahorias saleadas	Ensalada mixta(lechuga, tomate, zanahoria, y maiz) Cocido completo
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Guisantes con jamón Pescado horno/plancha	Ensalada Montadito de lomo
LUNES 5	**MARTES 6**	**MIERCOLES 7**	**JUEVES 8**	**VIERNES 9**
Calabacines salteados Pechuga de pavo plancha	Patata cocida-horno Salmón plancha	Berenjenas rellenas de carne y queso	Pisto extremeño Tortilla francesa	Ensalada Wrap de pollo con pimientos
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIERCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
FESTIVO	Picadillo Calamares	Caldo de verduras Lomo plancha	Judias verdes con tomate Pescado horno/plancha	Sopa de picadillo Tortilla francesa
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIERCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Revuelto de espinacas Pollo plancha	Picadillo Bacalao dorado	Ensalada Filete ruso	Champiñones con jamón Pescado horno/plancha	Crema de verduras Sandwich de pavo y queso
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIERCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
Ensalada Hamburguesas de merluza y calabacín	Ensalada de aguacate Pollo plancha	Sopa de puchero Pescado horno/plancha	Pisto extremeño Huevos plancha	Arroz 3 delicias Pescado horno/plancha