



MENÚ OCTUBRE 2026

BASAL



			1	685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14	2	700 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 16			
				ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNA Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ACEITUNA Y ZANAHORIA			
				ARROZ DE VERDURAS CON GARBANZOS		CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS			
				PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADO EN SALSA VERDE		BACALAO CON TOMATE CASERO			
				FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO			
5	685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14	6	725 Kcal. P.: 30 HC.: 37 L.: 17	7	675 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 20	8	690 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 15	9	
	ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNA Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ACEITUNA Y ZANAHORIA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNA Y MAIZ		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNA Y BROTES		
	ARROZ A BANDA		ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS		MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA DE CHAMPIÑONES		GUISADO MARINERO		FESTIVO
	FILETE DE CABEZADA DE CERDO AL HORNO CON VERDURAS		TORTILLA FRANCESA		PALOMETA EN SALSA CON GUISANTES		FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON VERDURAS		
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		
12		13	600 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 13	14	825 Kcal. P.: 24 HC.: 57 L.: 21	15	690 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 13	16	600 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 12
			ENSALADA LECHUGA ,TOMATE ,ACEITUNA Y MAIZ		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE, ACEITUNA Y ESPARRAGOS		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNAS Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y BROTES
	FESTIVO		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS		ARROZ BLANCO INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO		CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS		GUISADO MARINERO
			TORTILLA DE CALABACÍN		SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO		FILETE DE BACALAILLA EN SALSA BILBAINA CASERA		POLLO ASADO A LA NARANJA
			FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO
19	700 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 16	20	705 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 17	21	655 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 12	22	660 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 13	23	640 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 15
	ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNAS Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y BROTES		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNAS Y ESPARRAGOS		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNA Y ZANAHORIA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNA Y MAIZ
	GUISADO DE ALCACHOFAS, CALABACIN Y ZANAHORIA		MACARRONES INTEGRALES EN SALSA CARBONARA DE CHAMPIÑONES		POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON VERDURA		ARROZ DEL SEÑORET		CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS
	FILETE DE JUREL EN SALSA VERDE CASERA		LOMO EN ADOBO CASERO ASADO AL HORNO CON GUISANTES		TORTILLA DE PATATA		VENTRESCA DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE CASERA		POLLO ASADO AL HORNO
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO
26	665 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 16	27	790 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 19	28	610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13	29	610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13	30	650 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 14
	ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNAS Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y BROTES		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y MAIZ		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y ZANAHORIA		DIA DE LA GASTRONOMIA FRANCESA
	MARMITAKO DE ATÚN		ARROZ DE POLLO CON JUDIAS Y GARRAFO		ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS		ESPIRALES INTEGRALES AL PESTO CON SALSA CASERA DE VERDURAS		ENSALSADA NICOISE
	CABEZADA DE CERDO AL AJILLO		MERLUZA AL HOPRNO EN SALSA VERDE		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		BACALAILLA AL HORNO EN SALSA DE LLAUNA MARINERA		CREMA POTIRÓN
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRICA SÉ DE POLLO
									CREM BRULE

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen **PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES)** Y **PAN BLANCO (MARTES,MIÉRCOLES,JUEVES)** y la bebida será AGUA. DETRAS 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).TODAS LAS ELABORACIONES SE REALIZAN CON **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**. LA **FRUTA DE TEMPORADA** SE INFORMA EN LA PARTE TRASERA DEL MENÚ. TODAS NUESTRAS SALSAS SON ELABORADAS DIARIAMENTE DE MANERA CASERA . CON VERDURAS Y HORTALIZAS.