

Menú GENERAL					octubre de 2026
Los menús van acompañados de agua y, al menos, 2 veces a la semana el pan es integral. (Art. 9 RD 315/2025)					
La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar. La sal es yodada (Art. 4 RD 315/2025)					
El yogur es natural sin azúcar añadido (Art. 9 RD 315/2025) Si el centro declina la oferta del yogur sin azúcar, se ofrecerá fruta.					
Las frutas del mes son: manzana, mandarina, pera, plátano, naranja.					
			1	2	
			Sopa de Caldo de Ave c/ Fideví integral (1,3,6,10) Hamburguesa de Carne mixta al horno Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza enharinada / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Tortilla a la Francesa con Jamón (3,6,7) Patata asada Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta	
5	6	7	8	9	
Crema de Verduras de Temporada Jamoncitos de Pollo asados Patata a dados Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Paella Mixta (2,4,14) Hoki con enharinado casero (1,3,4) Ensalada Variada con Queso (7) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Potaje de Judías con Verduras Salchichas de Cerdo al horno (7,12) Arroz salteado con Pimientos Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y salmón con ensalada / Fruta	Crema de Calabaza con Crostones de Pan (1) Tortilla de Patata asada y Cebolla (3) Ensalada Variada con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Merluza con tomate y patata / Fruta	Ensalada Variada con Atún (4) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) (con soja texturizada) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de Pollo y Verduras / Fruta	
12	13	14	15	16	
	Ensalada Variada con San Jacobo casero (1,3,6,7) Potaje de Garbanzos con Verduras y Fideo Grueso (1,3,6,10) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salchichas con patatas y pimientos / Fruta	Sopa de Caldo de Ave c/ Fideví integral (1,3,6,10) Abadejo a la Andaluza (1,4) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Crema de Puerros y Zanahoria Lomo al horno con Cebolla y Zanahoria Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y merluza empanada con ensalada / Fruta	Arroz de Pescado (2,4,12,14) Tortilla a la Francesa con Queso (3,7) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Quiche casero / Fruta	
19	20	21	22	23	
Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10) Merluza con empanado casero (1,2,3,4,14) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Crema de Calabaza y Espinacas Tacos de Pavo con Salsa a la Pimienta suave (7) Patata a dados Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pastel de atún con Salsa / Fruta	Arroz a la Milanesa (6,7,12) Tortilla de Patata asada y Cebolla (3) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto / Fruta	Potaje de Judías con Verduras Pechuga de Pollo a la plancha Ensalada Variada con Queso (7) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y tortilla con ensalada / Fruta	Crema de Verduras de Temporada Albóndigas de Soja texturizada (6) Verduras y Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Wraps variados / Fruta	
26	27	28	29	30	
Ensalada Variada con Croquetas de Pollo (1,2,3,4,6,7,14) Estofado de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Crema de Zanahoria y Coliflor Frito de Magro Patata y Verduras (cebolla, pimiento rojo, guisantes) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Arroz a la Cubana (3) Hoki con enharinado casero (1,3,4) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Potaje de Garbanzos con Verduras Pechuga de Pollo con Salsa Cazadora Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con salsa y arroz / Fruta	Sopa de Caldo de Ave c/ Fideví integral (1,3,6,10) Tortilla a la Francesa con Jamón (3,6,7) Ensalada Variada con Aceitunas Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta	
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos					

Menú GENERAL					octubre de 2026
Els menús s'acompanyen d'aigua i, al menys, 2 vegades a la setmana de pa integral. (Art. 9 RD 315/2025)					
La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo per trempar. La sal és iodada (Art. 4 RD 315/2025)					
El iogurt natural ha de ser sense sucre afegit (Art. 9 RD 315/2025) Si el centre declina l'oferta del iogurt sense sucre, s'oferirà fruita.					
Les fruites del mes són: poma, mandarina, pera, plàtan, taronja.					
			1	2	
			Sopa de Brou d'Au a/ Fideví integral (1,3,6,10) Hamburguesa de Carn mixta al forn Ensalada Variada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç enfarinat / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Trita a la Francesa amb Pernil (3,6,7) Patata rostida Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Hamburguesa completa / Fruita	
5	6	7	8	9	
Crema de Verdures de Temporada Cuixetes de Pollastre rostides Patata a daus Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Paella Mixta (2,4,14) Hoki amb enfarinat casolà (1,3,4) Ensalada Variada amb Formatge (7) Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Cuinat de Mongetes amb Verdures Salsitxes de Porc al forn (7,12) Arròs saltat amb Pebres Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i salmó amb ensalada / Fruita	Crema de Carabassa amb Crostons de Pa (1) Trita de Patata rostida i Ceba (3) Ensalada Variada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb tomàtiga i patata / Fruita	Ensalada Variada amb Tonyina (4) Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10) (amb soja texturitzada) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
12	13	14	15	16	
	Ensalada Variada amb Llibret de Llom (1,3,6,7) Cuinat de Ciurons amb Verdures i Fideus gruixats (1,3,6,10) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salsitxes amb patates i pebres / Fruita	Sopa de Brou d'Au a/ Fideví integral (1,3,6,10) Abadejo a l'Andalusia (1,4) Ensalada Variada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Porros i Pastanaga Llom al forn amb Ceba i Pastanaga Patata panadera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç panat amb ensalada / Fruita	Arròs de Peix (2,4,12,14) Trita a la Francesa amb Formatge (3,7) Ensalada Variada amb Olives Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Quiche casolà / Fruita	
19	20	21	22	23	
Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Lluç amb panat casolà (1,2,3,4,14) Ensalada Variada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Crema de Carabassa i Espinacs Daus d'Indiot amb Salsa al Pebre (7) Patata a daus Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pastís de tonyina amb salsa / Fruita	Arròs a la Milanesa (6,7,12) Trita de Patata rostida i Ceba (3) Ensalada Variada amb Olives Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Cuinat de Mongetes amb Verdures Pitera de Pollastre a la planxa Ensalada Variada amb Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	Crema de Verdures de Temporada Pilotes de Soja texturitzada (6) Verdures i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wraps variats / Fruita	
26	27	28	29	30	
Ensalada Variada amb Croquetes de Pollastre (1,2,3,4,6,7,14) Cuinat de Llenties amb Verdures i Arròs (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Crema de Pastanaga i Coliflor Frit de Magre Patata i Verdures (ceba, pebre vermell, pèsols) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Arròs a la Cubana (3) Hoki amb enfarinat casolà (1,3,4) Ensalada Variada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pitera de Pollastre amb Salsa Caçadora Patata panadera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb salsa i arròs / Fruita	Sopa de Brou d'Au a/ Fideví integral (1,3,6,10) Trita a la Francesa amb Pernil (3,6,7) Ensalada Variada amb Olives Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita	
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soja 7: Llet 8: Fruta Seca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos					