

Menú Sin PESCADO ni MARISCO					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	<u>Arroz salteado con Verduras</u> <u>Lomo con empanado casero</u> (1,3) 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	<u>Ensalada Variada con</u> <u>Aceitunas</u> 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	
Festivo	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) <u>Pollo con empanado casero</u> (1,3) Ensalada Variada con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Crema de Puerros y Zanahoria Lomo al homo con Cebolla y Zanahoria Patata panadera Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Sopa y merluza empanada con ensalada / Fruta	<u>Arroz de Verduras</u> 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	
	Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10) <u>Pollo con empanado casero</u> (1,3) 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) <u>Lomo con empanado casero</u> (1,3) 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 Sense PEIX ni MARISC					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)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	
			Hamburguesa de Carn mixta al forn	Truita a la Francesa amb Pernil (3,6,7)	
			Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata rostida	
			Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	
			Suggestiment de sopar: Sopa i pollastre panat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa completa / Fruita	
5	6	7	8	9	
Crema de Verdures de Temporada	<u>Arròs saltat amb Verdures</u>	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Crema de Carabassa amb Crostons de Pa (1)	<u>Ensalada Variada amb Olives</u>	
Cuixetes de Pollastre rostides	<u>Llom amb enfarinat casolà (1,3)</u>	Salsitxes de Porc al forn (7,12)	Truita de Patata rostida i Ceba (3)	Macarrons integrals a la Bolonyesa Vegetal (1,3,6,10) (amb soja texturitzada)	
Patata a daus	Ensalada Variada amb Formatge (7)	Arròs saltat amb Pebres	Ensalada Variada amb Olives		
Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	
Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i pollastre amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Llom amb tomàtiga i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
12	13	14	15	16	
	Ensalada Variada amb Llibret de Llom (1,3,6,7)	Sopa de Brou d'Au a/ Fideví integral (1,3,6,10)	Crema de Porros i Pastanaga	<u>Arròs de Verdures</u>	
	Cuinat de Ciurons amb Verdures i Fideus gruixats (1,3,6,10)	<u>Pollastre amb panat casolà (1,3)</u>	Llom al forn amb Ceba i Pastanaga	Truita a la Francesa con Formatge (3,7)	
Festiu		Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata panadera	Ensalada Variada amb Olives	
	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	
	Suggestiment de sopar: Salsitxes amb patates i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i indiots panat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Quiche casolà / Fruita	
19	20	21	22	23	
Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)	Crema de Carabassa i Espinacs	Arròs a la Milanesa (6,7,12)	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Crema de Verdures de Temporada	
<u>Pollastre amb panat casolà (1,3)</u>	Daus d'Indiots amb Salsa al Pebre (7)	Truita de Patata rostida i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa	Pilotes de Soja texturitzada (6)	
Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata a daus	Ensalada Variada amb Olives	Ensalada Variada amb Formatge (7)	Verdures i Patata	
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Pastís de verdures amb salsa / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Wraps variats / Fruita	
26	27	28	29	30	
Ensalada Variada amb Croquetes de Pollastre (1,2,3,4,6,7,14)	Crema de Pastanaga i Coliflor	Arròs a la Cubana (3)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Brou d'Au a/ Fideví integral (1,3,6,10)	
Cuinat de Lenties amb Verdures i Arròs (1)	Frit de Magre	<u>Llom amb panat casolà (1,3)</u>	Pitera de Pollastre amb Salsa Caçadora	Truita a la Francesa amb Pernil (3,6,7)	
Fruita de Temporada	Patata i Verdures (ceba, pebre vermell, pèsols)	Ensalada Variada amb Blat de les Índies	Patata panadera	Ensalada Variada amb Olives	
Suggestiment de sopar: Indiots a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	
	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i llom amb salsa i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza casolana / Fruita	
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soja 7: Llet 8: Fruta Seca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos					