



MENÚ OCTUBRE

CURSO 2025/2026

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

1

- Estofado de alubias con verduras
- Merluza plancha con ensalada
- Fruta variada

2

- Crema de verduras
- Pollo en salsa con patatas fritas
- Fruta variada

3

- Estofado de lentejas con verduras
- Salmón plancha con ensalada de tomate
- Fruta variada

6

- Macarrones integrales con tomate y atún
- Lomo adobado con ensalada
- Fruta variada

7

- Potaje de garbanzos con zanahoria y tacos de jamón
- Ensalada de tomate
- Fruta variada

8

- Crema de calabacín
- Merluza plancha con zanahoria y patata cocida
- Fruta variada

9

- Guisantes en salsa de tomate
- Muslitos de pollo en salsa con ensalada
- Fruta variada

10

- Arroz con migas de bacalao
- Pisto de verduras con huevo plancha
- Fruta variada

13

- Macarrones integrales con tomate y atún
- Lomo adobado con ensalada
- Fruta variada

14

- Arroz con verduras
- Croquetas de bonito con ensalada
- Fruta variada

15

- Menestra de verduras
- Merluza plancha con patata
- Fruta variada

16

- Estofado de lentejas con verduras
- Pechuga pavo plancha con ensalada
- Fruta variada

17

- Ensalada de pasta integral
- Salmón en salsa de zanahoria
- Fruta variada

20

- Guisantes en salsa de tomate
- Tortilla jamón cocido con ensalada
- Fruta variada

21

- Estofado de alubias con verduras
- Pollo en salsa con ensalada
- Fruta variada

22

- Arroz (tomate opcional)
- Merluza al limón con verduritas
- Fruta variada

23

- Crema de verduras
- Estofado de papas con choco
- Fruta variada

24

- Sopa de cocido (integral)
- Hamburguesa plancha con ensalada
- Fruta variada

27

- Arroz tres delicias
- Albóndigas en salsa con ensalada variada
- Fruta variada

28

- Cocido extremeño (pollo, ternera, verduras y chorizo)
- Ensalada tomate
- Fruta variada

29

- Crema de calabaza, zanahoria y puerro
- Bacalao a la dorada
- Fruta variada

30

- Menestra de verduras
- Pollo con patatas guisado
- Fruta variada

31

- Pasta integral con salsa de tomate
- Rabas plancha con ensalada
- Fruta variada