



IDEAS CENAS OCTUBRE

CURSO 2025/2026

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE



1

VERDURA /
ARROZ /
CARNE /
FRUTA

2

VERDURA /
PASTA /
PESCADO /
LÁCTEO

3

VERDURA /
PATATA /
HUEVO /
FRUTA

6

VERDURA /
PATATA /
HUEVO /
FRUTA

7

VERDURA /
ARROZ /
PESCADO /
LÁCTEO

8

VERDURA /
PASTA /
CARNE /
FRUTA

9

VERDURA /
ARROZ /
PESCADO /
FRUTA

10

VERDURA /
PATATA /
CARNE /
FRUTA

13

14

VERDURA /
PATATA /
CARNE /
LÁCTEO

15

VERDURA /
PASTA /
HUEVO /
FRUTA

16

VERDURA /
ARROZ /
PESCADO /
LÁCTEO

17

VERDURA /
PASTA /
HUEVO /
FRUTA

20

VERDURA /
PASTA /
CARNE /
FRUTA

21

VERDURA /
ARROZ /
PESCADO /
LÁCTEO

22

VERDURA /
PATATA /
HUEVO /
FRUTA

23

VERDURA /
PASTA /
CARNE /
LÁCTEO

24

VERDURA /
ARROZ /
HUEVO /
FRUTA

27

VERDURA /
PATATA /
HUEVO /
FRUTA

28

VERDURA /
PASTA /
PESCADO /
LÁCTEO

29

VERDURA /
PASTA /
CARNE /
FRUTA

30

VERDURA /
ARROZ /
PESCADO /
LÁCTEO

31

VERDURA /
PATATA /
HUEVO /
FRUTA



IDEAS CENAS OCTUBRE

CURSO 2025/2026

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE



1

- Salteado de brócoli con arroz
- Pollo a la plancha
- Fruta variada

2

- Espaguetis integrales en salsa de calabacín
- Merluza al horno
- Lácteo

3

- Crema de calabaza y patata
- Tortilla francesa
- Fruta variada

6

- Salteado de verduras con patata cocida
- Tortilla francesa
- Fruta variada

7

- Arroz con zanahorias y guisantes
- Gambitas salteadas
- Lácteo

8

- Pasta con sofrito de verduras
- Pechuga de pavo plancha
- Fruta variada

9

- Ensalada de arroz
- Dorada a la plancha
- Lácteo

10

- Crema de calabacín y patata
- Pollo desmechado con pimientos piquillo
- Fruta variada

13

14

- Ensalada completa
- Pollo con patatas panaderas
- Lácteo

15

- Pasta con pisto casero
- Tortilla francesa rellena de queso fresco
- Fruta variada

16

- Arroz caldoso
- Dorada con verduras al papillote
- Lácteo

17

- Sopa con fideos integrales
- Salteado de verduras con huevo plancha
- Fruta variada

20

- Pasta integral en salsa de calabaza
- Pechuga de pavo con rodajas tomate
- Fruta variada

21

- Arroz con verduras al gusto
- Salmón en salsa
- Lácteo

22

- Ensalada completa
- Huevo plancha con patata panadera
- Fruta variada

23

- Pasta con pisto casero
- Pechuga de pavo plancha
- Lácteo

24

- Crema de verduras
- Arroz a la cubana (con huevo)
- Fruta variada

27

- Verduras al vapor con aceite y pimentón
- Tortilla francesa
- Fruta variada

28

- Espaguetis integrales en salsa de calabacín
- Lenguado al horno
- Lácteo

29

- Arroz
- Pavo plancha con pimientos asados
- Fruta variada

30

- Noodles salteados con verduras
- Merluza al vapor con ajetes
- Lácteo

31

- Ensalada completa
- Huevo plancha con patata panadera
- Fruta variada

ALÉRGENOS CENAS OCTUBRE

CURSO 2025/2026

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE



1

- Salteado de brócoli con arroz
- Pollo a la plancha
- Fruta variada

2

-  - Espaguetis integrales en salsa de calabacín
-  - Merluza al horno
-  - Lácteo

3

- Crema de calabaza y patata
-  - Tortilla francesa
- Fruta variada

6

- Salteado de verduras con patata cocida
-  - Tortilla francesa
- Fruta variada

7

- Arroz con zanahorias y guisantes
-  - Gambitas salteadas
-  - Lácteo

8

-  - Pasta con sofrito de verduras
- Pechuga de pavo plancha
- Fruta variada

9

- Ensalada de arroz
-  - Dorada a la plancha
-  - Lácteo

10

- Crema de calabacín y patata
- Pollo desmechado con pimientos piquillo
- Fruta variada

13

14

- Ensalada completa
- Pollo con patatas panaderas
- Lácteo

15

-  - Pasta con pisto casero
-  - Tortilla francesa rellena de queso fresco
-  - Fruta variada

16

- Arroz caldoso
-  - Dorada con verduras al papillote
-  - Lácteo

17

-  - Sopa con fideos integrales
-  - Salteado de verduras con huevo plancha
- Fruta variada

20

-  - Pasta integral en salsa de calabaza
- Pechuga de pavo con rodajas tomate
- Fruta variada

21

- Arroz con verduras al gusto
-  - Salmón en salsa
-  - Lácteo

22

- Ensalada completa
-  - Huevo plancha con patata panadera
- Fruta variada

23

-  - Pasta con pisto casero
- Pechuga de pavo plancha
-  - Lácteo

24

- Crema de verduras
-  - Arroz a la cubana (con huevo)
- Fruta variada

27

-  - Verduras al vapor con aceite y pimentón
- Tortilla francesa
- Fruta variada

28

-  - Espaguetis integrales en salsa de calabacín
-  - Lenguado al horno
-  - Lácteo

29

- Arroz
- Pavo plancha con pimientos asados
- Fruta variada

30

-  - Noodles salteados con verduras
-  - Merluza al vapor con ajetes
-  - Lácteo

31

- Ensalada completa
-  - Huevo plancha con patata panadera
- Fruta variada

⚠ Los alérgenos indicados son orientativos, pueden variar en función de los ingredientes utilizadas en la elaboración de cada plato. Para una información más precisa, consulte siempre las etiquetas de los productos empleados.