

# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
				1					2					3					4					
				CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA Pan / Leche/ Postre lácteo				MACARRONES CON BOLOÑESA LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA Pan / Leche/ Postre lácteo				COCIDO COMPLETO Pan /Leche/ Fruta de temporada				PATATAS GUIADAS CON CARNE PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON GUISANTES SALTEADOS Pan /Leche/ Fruta de temporada								
				kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)					
				779,6	74,8	40,46	47,12	879,6	74,8	40,46	47,12	752,6	63,5	38,16	34,02	816,1	74,14	27,6	50,52					
7					8					9					10					11				
FIDEGUA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA Pan / Leche/ Fruta de temporada				CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS GAJO Pan / Leche/ Fruta de temporada				LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS A LO POBRE O PISTO Pan /Leche/ Fruta de temporada				CONSOMÉ POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO Pan /Leche/ Fruta de temporada												
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)					
828,1	60,8	35,2	24,18	711,2	78	54,36	47,78	803,1	43,7	41,9	60,68	798,6	73,3	27,60	24,52									
14					15					16					17					18				
TALLARINES AL AJILLO CON BACON FILETE RUSO CON ENSALADA Pan /Leche/ Fruta de temporada				VICHYSOISSE O SALMEROJO POLLO AL CURRY CON CUSCÚS Pan /Leche/ Fruta de temporada				PAELLA MIXTA JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA Pan / Leche/ Postre lácteo				COCIDO COMPLETO Pan /Leche/ Fruta de temporada				ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA O CHAMPIÑÓN SALTEADO Pan /Leche/ Fruta de temporada								
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)					
891,9	54,59	29,66	48,92	698,6	83,3	27,26	24,52	804,3	68,8	29,56	42,82	752,6	63,5	38,16	34,02	953,6	118,3	36,16	58,12					
21					22					23					24					25				
FABADA ASTURIANA SOLOMILLITOS AL QUESO CON PATATAS PANADERA Pan /Leche/ Fruta de temporada				SOPA JULIANA TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS Pan /Leche/ Fruta de temporada				JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS GUIADAS CON PATATAS FRITAS Pan /Leche/ Postre lácteo				ARROZ A LA CUBANA ROTÍ DE PAVO CON ZANAHORIA BABY Pan /Leche/ Fruta de temporada				SPAGUETTI BOLOÑESA ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS Pan /Leche/ Fruta de temporada								
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)					
803,4	74,8	47,41	41,93	859,6	54,8	60,46	47,12	773,1	43,7	41,9	60,68	763,1	43,7	41,9	60,68	892,6	63,5	38,16	34,02					
28					29					30					31									

# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

MACARRONES CON BOLOÑESA  
LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON CARNE  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON GUISANTES  
SALTEADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

1				2				3				4			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)

779,6	74,8	40,46	47,12	879,6	74,8	40,46	47,12	752,6	63,5	38,16	34,02	816,1	74,14	27,6	50,52
-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS GAJO  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS A LO POBRE  
O PISTO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada



7				8				9				10				11			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)

828,1	60,8	35,2	24,18	711,2	78	54,36	47,78	803,1	43,7	41,9	60,68	798,6	73,3	27,60	24,52				
-------	------	------	-------	-------	----	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	--	--	--	--

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO CON BACON  
FILETE RUSO CON ENSALADA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

VICHYSOISSE O SALMEROJO  
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PAELLA MIXTA  
JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA O  
CHAMPIÑÓN SALTEADO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

14				15				16				17				18			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)

891,9	54,59	29,66	48,92	698,6	83,3	27,26	24,52	804,3	68,8	29,56	42,82	752,6	63,5	38,16	34,02	953,6	118,3	36,16	58,12
-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
SOLOMILLITOS AL QUESO CON PATATAS PANADERA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Postre lácteo

ARROZ A LA CUBANA  
ROTÍ DE PAVO CON ZANAHORIA BABY  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SPAGUETTI BOLOÑESA  
ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

21				22				23				24				25			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)

803,4	74,8	47,41	41,93	859,6	54,8	60,46	47,12	773,1	43,7	41,9	60,68	763,1	43,7	41,9	60,68	892,6	63,5	38,16	34,02
-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-------	-------

28

29

30

31



# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CINTA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

MACARRONES CON BOLOÑESA  
LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON CARNE  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON GUISANTES  
SALTEADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
779,6 74,8 40,46 47,12

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
879,6 74,8 40,46 47,12

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
752,6 63,5 38,16 34,02

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
816,1 74,14 27,6 50,52

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS GAJO  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS A LO POBRE  
O PISTO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada



kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
828,1 60,8 35,2 24,18

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
711,2 78 54,36 47,78

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
803,1 43,7 41,9 60,68

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
798,6 73,3 27,60 24,52

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO  
FILETE RUSO CON ENSALADA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

VICHYSOISSE O SALMEROJO  
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PAELLA MIXTA  
JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA O  
CHAMPIÑÓN SALTEADO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
891,9 54,59 29,66 48,92

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
698,6 83,3 27,26 24,52

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
804,3 68,8 29,56 42,82

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
752,6 63,5 38,16 34,02

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
953,6 118,3 36,16 58,12

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
SOLOMILLITOS AL QUESO CON PATATAS PANADERA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Postre lácteo

ARROZ A LA CUBANA  
ROTÍ DE PAVO CON ZANAHORIA BABY  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SPAGUETTI BOLOÑESA  
ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
803,4 74,8 47,41 41,93

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
859,6 54,8 60,46 47,12

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
773,1 43,7 41,9 60,68

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
763,1 43,7 41,9 60,68

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
892,6 63,5 38,16 34,02

28

29

30

31





# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

MACARRONES CON BOLOÑESA  
TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON CARNE  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON GUISANTES  
SALTEADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

779,6 74,8 40,46 47,12

879,6 74,8 40,46 47,12

752,6 63,5 38,16 34,02

816,1 74,14 27,6 50,52

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS GAJO  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
PECHUGA DE PAVO CON PATATAS A LO POBRE O  
PISTO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada



kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

828,1 60,8 35,2 24,18

711,2 78 54,36 47,78

803,1 43,7 41,9 60,68

798,6 73,3 27,60 24,52

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO CON BACON  
FILETE RUSO CON ENSALADA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

VICHYSOISSE O SALMEROJO  
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PAELLA MIXTA  
JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
SURFERS DE QUESO CON ENSALADA O CHAMPIÑÓN  
SALTEADO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

891,9 54,59 29,66 48,92

698,6 83,3 27,26 24,52

804,3 68,8 29,56 42,82

752,6 63,5 38,16 34,02

953,6 118,3 36,16 58,12

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
SOLOMILLITOS AL QUESO CON PATATAS PANADERA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Postre lácteo

ARROZ A LA CUBANA  
ROTÍ DE PAVO CON ZANAHORIA BABY  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SPAGUETTI BOLOÑESA  
ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

803,4 74,8 47,41 41,93

859,6 54,8 60,46 47,12

773,1 43,7 41,9 60,68

763,1 43,7 41,9 60,68

892,6 63,5 38,16 34,02

28

29

30

31



# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE SETAS  
Pan / Leche/ Postre lácteo

MACARRONES CON TOMATE  
HAMBURGUESA VEG.  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON VERDURITAS  
GUISANTES SALTEADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
779,6	74,8	40,46	47,12	879,6	74,8	40,46	47,12	752,6	63,5	38,16	34,02	816,1	74,14	27,6	50,52				

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
TORTILLA FRANC ESA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
FINGERS DE QUESO  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
PISTO CON HUEVO COCIDO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
ARROZ BLANCO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada



kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
828,1	60,8	35,2	24,18	711,2	78	54,36	47,78	803,1	43,7	41,9	60,68	798,6	73,3	27,60	24,52				

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO  
FILETE RUSO VEG. CON ENSALADA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

VICHYSOISSE O SALMEROJO  
CUSCÚS DE VERDURAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PAELLA DE VERDURAS  
ROLLITO PRIMAVERA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
EMPANADILLAS VEG. CON ENSALADA O CHAMPIÑÓN  
SALTEADO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
891,9	54,59	29,66	48,92	698,6	83,3	27,26	24,52	804,3	68,8	29,56	42,82	752,6	63,5	38,16	34,02	953,6	118,3	36,16	58,12

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
PATATAS PANADERA AL QUESO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS VEG. GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Postre lácteo

ARROZ A LA CUBANA  
PARILLADA DE VERDURAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SPAGUETTI SALTEADOS  
FINGERS DE QUESO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
803,4	74,8	47,41	41,93	859,6	54,8	60,46	47,12	773,1	43,7	41,9	60,68	763,1	43,7	41,9	60,68	892,6	63,5	38,16	34,02

28

29

30

31



# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE SETAS  
Pan / Leche/ Postre lácteo

MACARRONES CON TOMATE  
LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON VERDURITAS  
GUISANTES SALTEADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

1				2				3				4			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
779,6	74,8	40,46	47,12	879,6	74,8	40,46	47,12	752,6	63,5	38,16	34,02	816,1	74,14	27,6	50,52

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
TORTILLA FRANC ESA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
FINGERS DE QUESO  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS A LO POBRE  
O PISTO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
ARROZ BLANCO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada



8				9				10				11			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
828,1	60,8	35,2	24,18	711,2	78	54,36	47,78	803,1	43,7	41,9	60,68	798,6	73,3	27,60	24,52

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO  
FILETE RUSO VEG. CON ENSALADA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

VICHYSOISE O SALMEROJO  
CUSCÚS DE VERDURAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PAELLA DE VERDURAS  
ROLLITO PRIMAVERA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA O  
CHAMPIÑÓN SALTEADO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

15				16				17				18			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
891,9	54,59	29,66	48,92	698,6	83,3	27,26	24,52	804,3	68,8	29,56	42,82	752,6	63,5	38,16	34,02

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
PATATAS PANADERA AL QUESO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS VEG. GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Postre lácteo

ARROZ A LA CUBANA  
PARILLADA DE VERDURAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SPAGUETTI SALTEADOS  
FINGERS DE QUESO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

22				23				24				25			
kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
803,4	74,8	47,41	41,93	859,6	54,8	60,46	47,12	773,1	43,7	41,9	60,68	763,1	43,7	41,9	60,68

28

29

30

31





# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

MACARRONES CON BOLOÑESA  
LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON CARNE  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON GUISANTES  
SALTEADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

779,6 74,8 40,46 47,12

879,6 74,8 40,46 47,12

752,6 63,5 38,16 34,02

816,1 74,14 27,6 50,52

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS GAJO  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE O  
PISTO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada



kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

828,1 60,8 35,2 24,18

711,2 78 54,36 47,78

803,1 43,7 41,9 60,68

798,6 73,3 27,60 24,52

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO CON BACON  
FILETE RUSO CON ENSALADA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

VICHYSOISSE O SALMEROJO  
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PAELLA MIXTA  
JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA O  
CHAMPIÑÓN SALTEADO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

891,9 54,59 29,66 48,92

698,6 83,3 27,26 24,52

804,3 68,8 29,56 42,82

752,6 63,5 38,16 34,02

953,6 118,3 36,16 58,12

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
SOLOMILLITOS AL QUESO CON PATATAS PANADERA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Postre lácteo

ARROZ A LA CUBANA  
ROTÍ DE PAVO CON ZANAHORIA BABY  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SPAGUETTI BOLOÑESA  
ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

803,4 74,8 47,41 41,93

859,6 54,8 60,46 47,12

773,1 43,7 41,9 60,68

763,1 43,7 41,9 60,68

892,6 63,5 38,16 34,02

28

29

30

31



# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

MACARRONES CON BOLOÑESA  
LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON CARNE  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON GUISANTES  
SALTEADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
779,6 74,8 40,46 47,12

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
879,6 74,8 40,46 47,12

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
752,6 63,5 38,16 34,02

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
816,1 74,14 27,6 50,52

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS GAJO  
Pan / Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE O  
PISTO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada



kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
828,1 60,8 35,2 24,18

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
711,2 78 54,36 47,78

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
803,1 43,7 41,9 60,68

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
798,6 73,3 27,60 24,52

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO CON BACON  
FILETE RUSO CON ENSALADA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

VICHYSOISSE O SALMEROJO  
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

PAELLA MIXTA  
JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA  
Pan / Leche/ Postre lácteo

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
TIRAS DE MERLUZA CON ENSALADA O CHAMPIÑÓN  
SALTEADO  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
891,9 54,59 29,66 48,92

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
698,6 83,3 27,26 24,52

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
804,3 68,8 29,56 42,82

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
752,6 63,5 38,16 34,02

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
953,6 118,3 36,16 58,12

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
SOLOMILLITOS AL QUESO CON PATATAS PANADERA  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
CINTA DE LOMO PLANCHA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Postre lácteo

ARROZ A LA CUBANA  
ROTÍ DE PAVO CON ZANAHORIA BABY  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SPAGUETTI BOLOÑESA  
ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
803,4 74,8 47,41 41,93

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
859,6 54,8 60,46 47,12

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
773,1 43,7 41,9 60,68

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
763,1 43,7 41,9 60,68

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)  
892,6 63,5 38,16 34,02

28

29

30

31





# MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

CREMA FINA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche S.L./ Postre S.L.

MACARRONES CON BOLOÑESA  
LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche S.L./ Postre S.L.

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

PATATAS GUIADAS CON CARNE  
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON GUISANTES  
SALTEADOS  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

779,6 74,8 40,46 47,12

879,6 74,8 40,46 47,12

752,6 63,5 38,16 34,02

816,1 74,14 27,6 50,52

7

8

9

10

11

FIDEGUA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
Pan / Leche S.L./ Fruta de temporada

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS GAJO  
Pan / Leche S.L./ Fruta de temporada

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS A LO POBRE  
O PISTO  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

CONSOMÉ  
POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada



kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

828,1 60,8 35,2 24,18

711,2 78 54,36 47,78

803,1 43,7 41,9 60,68

798,6 73,3 27,60 24,52

14

15

16

17

18

TALLARINES AL AJILLO CON BACON  
FILETE RUSO CON ENSALADA  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

VICHYSOISSE O SALMEROJO  
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

PAELLA MIXTA  
JAMÓN ASADO CON PATATAS  
Pan / Leche S.L./ Postre S.L.

COCIDO  
COMPLETO  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

ENSALADA CAMPERA O PATATAS RIOJANA  
SURFERS DE MERLUZA CON ENSALADA O  
CHAMPIÑÓN SALTEADO  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

891,9 54,59 29,66 48,92

698,6 83,3 27,26 24,52

804,3 68,8 29,56 42,82

752,6 63,5 38,16 34,02

953,6 118,3 36,16 58,12

21

22

23

24

25

FABADA ASTURIANA  
SOLOMILLITOS CON PATATAS PANADERA  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

SOPA JULIANA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

JUDIAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS GUIADAS CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche S.L./ Postre S.L.

ARROZ A LA CUBANA  
ROTÍ DE PAVO CON ZANAHORIA BABY  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

SPAGUETTI BOLOÑESA  
ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
Pan /Leche S.L./ Fruta de temporada

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

kcal. H.C (g) Prot.(g) Lip.(g)

803,4 74,8 47,41 41,93

859,6 54,8 60,46 47,12

773,1 43,7 41,9 60,68

763,1 43,7 41,9 60,68

892,6 63,5 38,16 34,02

28

29

30

31

