



OCTUBRE 2025



**MACARRONES AL PESTO
DORADA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

733 Kcal 28g Prot: 95g Hc: 25g grasas

**LENTEJAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN -AGUA**

854 Kcal 34g Prot: 110g Hc: 22.3g grasas

**COCIDO DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

780 Kcal 33.4g Prot: 95.5g Hc: 20.5g grasas

**GAZPACHO
LENGUADO A LA PLANCHA
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

717 Kcal 36.3g Prot: 90.8g Hc: 18.2g grasas

**GAZPACHO
HAMBURGUESA DE POLLO
CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

831 Kcal 36.4g Prot: 111g Hc: 22.8g grasas

**ENSALADA COMPLETA
CALDERETA CON ESPIRALES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

719 Kcal 35g Prot: 97.6g Hc: 17.1g grasas

**FIDEOS A LA MARINERA
PASTEL DE PUERROS
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

858 Kcal 36g Prot: 114.5g Hc: 23.5g grasas

**POTAJE DE ALUBIAS
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

864 Kcal 37g Prot: 107g Hc: 20g grasas

13

**MACARRONES CARBONARA
CHOCO A LA PLANCHA
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGURT
PAN -AGUA**

849 Kcal 30g Prot: 100g Hc: 23.0g grasas

**LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

894 Kcal 34g Prot: 123g Hc: 24g grasas

**ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA FRITA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA**

800 Kcal 34.2g Prot: 113g Hc: 21.9g grasas

**SOPA DE AVE CON FIDEOS
FILETE DE LOMO EN SALSA
CON GUISANTES SALTEADOS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

847 Kcal 41.3g Prot: 114.2g Hc: 20.7g grasas

FESTIVO NACIONAL

**CUSCÚS CON VERDURAS
FILETE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS HERVIDAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA**

734 Kcal 37.3g Prot: 102.1g Hc: 17.9g grasas

**POTAJE DE ALUBIAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN -AGUA**

850 Kcal 33.7g Prot: 108g Hc: 26.8g grasas

**ARROZ DEL SEÑORET
ENSALADA COMPLETA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL -AGUA**

714 Kcal 33.3g Prot: 99.7g Hc: 17.3g grasas

**CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO
A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA**

876 Kcal 39.3g Prot: 109.3g Hc: 28.1g grasas

**PISTO
BOQUERONES AL LIMÓN
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL -AGUA**

878 Kcal 36.2g Prot: 110.3g Hc: 29.5g grasas



**ARROZ CON TOMATE
POLLO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN-AGUA**

759 Kcal 25.3g Prot: 94.5g Hc: 24.4g grasas

**JUDIAS VERDES REHOGADAS
PASTA BOLOÑESA GRATINADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

777 Kcal 39.9g Prot: 101.2g Hc: 20.9g grasas

DIA DEL CAMPO

**PATATAS GUIADAS CON CHOCO
EDAMAMES CON PALITOS DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

739 Kcal 34.7g Prot: 93.5g Hc: 22.1g grasas