



OCTUBRE 2026



**MACARRONES AL PESTO
DORADA AL HORNO
TOMATE ALIADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL- 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

**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
MAZORCA DE MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN- AGUA**

858 Kcal 36g Prot 114.5g Hc 23.5g grasas

**PATATAS GUIADAS CON CARNE
EDAMAMES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN- AGUA**

872 Kcal 44.6g Prot 109.8g Hc 24.1g grasas

12

**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 ALIADO
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- 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 INTEGRAL- AGUA**

734 Kcal 37.3g Prot 102.1g Hc 17.9g grasas

**POTAJE DE GARBANZOS
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 -AGUA**

878 Kcal 36.2g Prot 110.3g Hc 29.5g grasas



**LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE PATATAS CON HUEVO
TOMATE ALIADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL- AGUA**

894 Kcal 34g Prot 123g Hc 24g grasas

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

759 Kcal 25.3g Prot 94.5g Hc 24.4g grasas

**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

DIA DEL CAMPO



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

777 Kcal 39.9g Prot 101.2g Hc 20.9g grasas