

MENU MENSUAL -OCTUBRE 2025



Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 620 Kcal P:42 HC:56 L:21 Cena: Verdura y cerdo	2 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON CUSCÚS YOGUR 772vKcal P:49 HC:74 L:29 Cena: Ensalada y pescado azul	3 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 719 0Kcal P:52 HC:42 L:37 Cena: Ensalada y ternera
6 MACARRONES GRATINADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 665Kcal P:27 HC:68 L:30 Cena: Verdura y pescado blanco	7 JUDÍAS PINTAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA 781Kcal P:30 HC:60 L:46 Cena: Ensalada y cerdo	8 CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS DE PAVO CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 728 Kcal P:30 HC:84 L:28 Cena: Ensalada y huevo	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y pescado azul	10 PATATAS RIOJANAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 608Kcal P:28 HC:54 L:29 Cena: Verdura y pollo
13 FIESTA	14 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON BROCOLI FRUTA 660Kcal P:20 HC:68 L:33 Cena: Ensalada y pescado azul	15 CREMA DE VERDURA LIMANDA REBOZADA CON PATATAS ASADA YOGUR 633Kcal P:34 HC:66 L:25 Cena: Ensalada y huevo	16 GUISANTES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO CON CUSCÚS FRUTA 795Kcal P:48 HC:83 L:27 Cena: Ensalada y pescado blanco	17 PATATAS CON COSTILLAS MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA FRUTA 631Kcal P:32 HC:60 L:27 Cena: Verdura y pavo
20 CODITOS CON GAMBAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 702Kcal P:26 HC:90 L:26 Cena: Verdura y ternera	21 LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA EN SALSAS MERY CON ENSALADA DE TOMATE FRUTTA 652Kcal P:25 HC:59 L:29 Cena: Verdura y cerdo	22 CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS YOGUR 712Kcal P:40 HC:73 L:27 Cena: Ensalada y pescado azul	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Verdura y huevo	24 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA 643Kcal P:15 HC:69 L:31 Cena: Ensalada y pescado blanco
27 PASTA CON PICADILLO DE CHORIZO REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA CON TOMATE Y QUESO FRUTA 630 Kcal P:32 HC:56 L:29 Cena: Verdura y pavo	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco	29 CREMA DE ZANAHORIA POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA 638Kcal P:23 HC:57 L:33 Cena: Ensalada y cerdo	30 JUDIAS BLANCAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 620Kcal P:42 HC:56 L:21 Cena: Verdura y huevo	31 MENÚ ESPECIAL HUESOS MOLIDOS CON JUGO DE VENAS FILETES DE ZOMBIE PICADO 962Kcal P:38 HC:79 L:54 Cena: Ensalada y pescado azul

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL -OCTUBRE 2025



SIN GLUTEN

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>620 Kcal P:42 HC:56 L:21</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON ARROZ YOGUR</p> <p>652 Kcal P:44 HC:51 L:29</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>3</p> <p>PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>719 0Kcal P:52 HC:42 L:37</p> <p>Cena: Ensalada y ternera</p>
<p>6</p> <p>MACARRONES GRATINADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>665Kcal P:27 HC:68 L:30</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>7</p> <p>JUDÍAS PINTAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA</p> <p>781Kcal P:30 HC:60 L:46</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS DE PAVO CON ARROZ POSTRE LACTEO</p> <p>609 Kcal P:25 HC:60 L:29</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>9</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>10</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>608Kcal P:28 HC:54 L:29</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>
<p>13</p> <p>FIESTA</p>	<p>14</p> <p>ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON BROCOLI FRUTA</p> <p>660Kcal P:20 HC:68 L:33</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE VERDURA LIMANDA REBOZADA CON PATATAS ASADA YOGUR</p> <p>633Kcal P:34 HC:66 L:25</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>16</p> <p>GUISANTES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO CON ARROZ FRUTA</p> <p>675Kcal P:43 HC:59 L:27</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>	<p>17</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>631Kcal P:32 HC:60 L:27</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>
<p>20</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>702Kcal P:26 HC:90 L:26</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA EN SALSA MERY CON ENSALADA DE TOMATE FRUTTA</p> <p>652Kcal P:25 HC:59 L:29</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO CON ARROZ YOGUR</p> <p>593Kcal P:35 HC:49 L:28</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Verdura y huevo</p>	<p>24</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p> <p>643Kcal P:15 HC:69 L:31</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>
<p>27</p> <p>PASTA CON PICADILLO DE CHORIZO REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA CON TOMATE Y QUESO FRUTA</p> <p>630 Kcal P:32 HC:56 L:29</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>28</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>	<p>29</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>638Kcal P:23 HC:57 L:33</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS BLANCAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>620Kcal P:42 HC:56 L:21</p> <p>Cena: Verdura y huevo</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HUESOS MOLIDOS CON JUGO DE VENAS FILETES DE ZOMBIE PICADO</p> <p>962Kcal P:38 HC:79 L:54</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 JUDÍAS BLANCAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 620 Kcal P:42 HC:56 L:21 Cena: Verdura y pavo	2 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON CUSCÚS YOGUR 772vKcal P:49 HC:74 L:29 Cena: Ensalada y pescado azul	3 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 719 0Kcal P:52 HC:42 L:37 Cena: Ensalada y ternera
6 MACARRONES GRATINADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 665Kcal P:27 HC:68 L:30 Cena: Verdura y pescado blanco	7 JUDÍAS PINTAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA 781Kcal P:30 HC:60 L:46 Cena: Ensalada y ternera	8 CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS DE PAVO CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 728 Kcal P:30 HC:84 L:28 Cena: Ensalada y huevo	9 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y pescado azul	10 PATATAS GUIADAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 603Kcal P:40 HC:40 L:30 Cena: Verdura y pollo
13 FIESTA	14 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON BROCOLI FRUTA 660Kcal P:20 HC:68 L:33 Cena: Ensalada y pescado azul	15 CREMA DE VERDURA LIMANDA REBOZADA CON PATATAS ASADA YOGUR 633Kcal P:34 HC:66 L:25 Cena: Ensalada y huevo	16 GUISANTES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO CON CUSCÚS FRUTA 795Kcal P:48 HC:83 L:27 Cena: Ensalada y pescado blanco	17 PATATAS CON CARNE MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA FRUTA 610Kcal P:44 HC:43 L:28 Cena: Verdura y pavo
20 CODITOS CON GAMBAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 702Kcal P:26 HC:90 L:26 Cena: Verdura y ternera	21 LENTEJAS LIMANDA EN SALSA MERY CON ENSALADA DE TOMATE FRUTTA 652Kcal P:25 HC:59 L:29 Cena: Verdura y pavo	22 CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS YOGUR 712Kcal P:40 HC:73 L:27 Cena: Ensalada y pescado azul	23 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Verdura y huevo	24 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA 643Kcal P:15 HC:69 L:31 Cena: Ensalada y pescado blanco
27 PASTA CON TOMATE REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA CON TOMATE Y QUESO FRUTA 663 Kcal P:33 HC:67 L:28 Cena: Verdura y pavo	28 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco	29 CREMA DE ZANAHORIA POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA 638Kcal P:23 HC:57 L:33 Cena: Ensalada y ternera	30 JUDIAS BLANCAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 620Kcal P:42 HC:56 L:21 Cena: Verdura y huevo	31 MENÚ ESPECIAL HUESOS MOLIDOS CON JUGO DE VENAS FILETES DE ZOMBIE PICADO 962Kcal P:38 HC:79 L:54 Cena: Ensalada y pescado azul

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 658 Kcal P:32 HC:68 L:27 Cena: Verdura y cerdo	2 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON CUSCÚS YOGUR 772vKcal P:49 HC:74 L:29 Cena: Ensalada y pescado azul	3 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 719 0Kcal P:52 HC:42 L:37 Cena: Ensalada y ternera
6 MACARRONES GRATINADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 665Kcal P:27 HC:68 L:30 Cena: Verdura y pescado blanco	7 ARROZ CAMPESINO SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA 761Kcal P:22 HC:66 L:44 Cena: Ensalada y cerdo	8 CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS DE PAVO CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 728 Kcal P:30 HC:84 L:28 Cena: Ensalada y huevo	9 SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y pescado azul	10 PATATAS RIOJANAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 608Kcal P:28 HC:54 L:29 Cena: Verdura y pollo
13 FIESTA	14 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON BROCOLI FRUTA 660Kcal P:20 HC:68 L:33 Cena: Ensalada y pescado azul	15 CREMA DE VERDURA LIMANDA REBOZADA CON PATATAS ASADA YOGUR 633Kcal P:34 HC:66 L:25 Cena: Ensalada y huevo	16 SOPA DE PICADILLO FILETE DE POLLO AL HORNO CON CUSCÚS FRUTA 777Kcal P:54 HC:74 L:27 Cena: Ensalada y pescado blanco	17 PATATAS CON COSTILLAS MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA FRUTA 631Kcal P:32 HC:60 L:27 Cena: Verdura y pavo
20 CODITOS CON GAMBAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 702Kcal P:26 HC:90 L:26 Cena: Verdura y ternera	21 ARROZ CON VERDURAS LIMANDA EN SALSA MERY CON ENSALADA DE TOMATE FRUTTA 650Kcal P:16 HC:83 L:22 Cena: Verdura y cerdo	22 CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS YOGUR 712Kcal P:40 HC:73 L:27 Cena: Ensalada y pescado azul	23 SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Verdura y huevo	24 BROCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA 684Kcal P:20 HC:62 L:37 Cena: Ensalada y pescado blanco
27 PASTA CON PICADILLO DE CHORIZO REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA CON TOMATE Y QUESO FRUTA 630 Kcal P:32 HC:56 L:29 Cena: Verdura y pavo	28 SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco	29 CREMA DE ZANAHORIA POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA 638Kcal P:23 HC:57 L:33 Cena: Ensalada y cerdo	30 PATATAS GUIADAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 627Kcal P:54 HC:41 L:26 Cena: Verdura y huevo	31 MENÚ ESPECIAL HUESOS MOLIDOS CON JUGO DE VENAS FILETES DE ZOMBIE PICADO 962Kcal P:38 HC:79 L:54 Cena: Ensalada y pescado azul

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>620 Kcal P:42 HC:56 L:21</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON CUSCÚS YOGUR</p> <p>772vKcal P:49 HC:74 L:29</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>3</p> <p>PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>719 0Kcal P:52 HC:42 L:37</p> <p>Cena: Ensalada y ternera</p>
<p>6</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CONEJO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>589 Kcal P:25 HC:68 L:23</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>7</p> <p>JUDÍAS PINTAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA</p> <p>781Kcal P:30 HC:60 L:46</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS DE PAVO CON CUSCÚS POSTRE LACTEO</p> <p>728 Kcal P:30 HC:84 L:28</p> <p>Cena: Ensalada y ternera</p>	<p>9</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>10</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>608Kcal P:28 HC:54 L:29</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>
<p>13</p> <p>FIESTA</p>	<p>14</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO CON BROCOLI FRUTA</p> <p>666Kcal P:19 HC:70 L:33</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE VERDURA LIMANDA REBOZADA CON PATATAS ASADA YOGUR</p> <p>633Kcal P:34 HC:66 L:25</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>16</p> <p>GUISANTES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>795Kcal P:48 HC:83 L:27</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>	<p>17</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>631Kcal P:32 HC:60 L:27</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>
<p>20</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>702Kcal P:26 HC:90 L:26</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA EN SALSAS MERY CON ENSALADA DE TOMATE FRUTTA</p> <p>652Kcal P:25 HC:59 L:29</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS YOGUR</p> <p>712Kcal P:40 HC:73 L:27</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>24</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p> <p>678Kcal P:30 HC:54 L:36</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>
<p>27</p> <p>PASTA CON PICADILLO DE CHORIZO FILETE DE PAVO CON ENSALADA CON TOMATE, ATÚN Y QUESO FRUTA</p> <p>676 Kcal P:48 HC:56 L:28</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>28</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>	<p>29</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>638Kcal P:23 HC:57 L:33</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS BLANCAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>620Kcal P:42 HC:56 L:21</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HUESOS MOLIDOS CON JUGO DE VENAS FILETES DE ZOMBIE PICADO</p> <p>962Kcal P:38 HC:79 L:54</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL -OCTUBRE 2025



SIN LACTOSA

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>620 Kcal P:42 HC:56 L:21</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON CUSCÚS YOGUR</p> <p>772vKcal P:49 HC:74 L:29</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>3</p> <p>PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>719 0Kcal P:52 HC:42 L:37</p> <p>Cena: Ensalada y ternera</p>
<p>6</p> <p>MACARRONES GRATINADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p> <p>665Kcal P:27 HC:68 L:30</p> <p>Cena: Verdura y pescado blanco</p>	<p>7</p> <p>JUDÍAS PINTAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA</p> <p>781Kcal P:30 HC:60 L:46</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS DE PAVO CON CUSCÚS POSTRE LACTEO</p> <p>728 Kcal P:30 HC:84 L:28</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>9</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>10</p> <p>PATATAS RIOJANAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>608Kcal P:28 HC:54 L:29</p> <p>Cena: Verdura y pollo</p>
<p>13</p> <p>FIESTA</p>	<p>14</p> <p>ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON BROCOLI FRUTA</p> <p>660Kcal P:20 HC:68 L:33</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE VERDURA LIMANDA REBOZADA CON PATATAS ASADA YOGUR</p> <p>633Kcal P:34 HC:66 L:25</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>16</p> <p>GUISANTES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>795Kcal P:48 HC:83 L:27</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>	<p>17</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>631Kcal P:32 HC:60 L:27</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>
<p>20</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>702Kcal P:26 HC:90 L:26</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA EN Salsa MERY CON ENSALADA DE TOMATE FRUTTA</p> <p>652Kcal P:25 HC:59 L:29</p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS YOGUR</p> <p>712Kcal P:40 HC:73 L:27</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Verdura y huevo</p>	<p>24</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p> <p>643Kcal P:15 HC:69 L:31</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>
<p>27</p> <p>PASTA CON PICADILLO DE CHORIZO REVUELTO CON ATÚN Y ENSALADA CON TOMATE Y QUESO FRUTA</p> <p>630 Kcal P:32 HC:56 L:29</p> <p>Cena: Verdura y pavo</p>	<p>28</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pescado blanco</p>	<p>29</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>638Kcal P:23 HC:57 L:33</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS BLANCAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>620Kcal P:42 HC:56 L:21</p> <p>Cena: Verdura y huevo</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HUESOS MOLIDOS CON JUGO DE VENAS FILETES DE ZOMBIE PICADO</p> <p>962Kcal P:38 HC:79 L:54</p> <p>Cena: Ensalada y pescado azul</p>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 725 Kcal P:38 HC:56 L:35 Cena: Verdura y cerdo	2 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON CUSCÚS YOGUR 772vKcal P:49 HC:74 L:29 Cena: Ensalada y huevo	3 PATATAS CON CARNE FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 632Kcal P:56 HC:41 L:26 Cena: Ensalada y ternera
6 MACARRONES GRATINADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 665Kcal P:27 HC:68 L:30 Cena: Verdura y cerdo	7 JUDÍAS PINTAS CONEJO AL AJILLO CON PATATAS ASADAS FRUTA 551Kcal P:26 HC:61 L:21 Cena: Ensalada y pollo	8 CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS DE PAVO CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 728 Kcal P:30 HC:84 L:28 Cena: Ensalada y huevo	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y pavo	10 PATATAS RIOJANAS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 698Kcal P:42 HC:54 L:33 Cena: Verdura y ternera
13 FIESTA	14 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON BROCOLI FRUTA 660Kcal P:20 HC:68 L:33 Cena: Ensalada y pollo	15 CREMA DE VERDURA FILETE DE TERNERA REBOZADO CON PATATAS ASADA YOGUR 628Kcal P:34 HC:62 L:25 Cena: Ensalada y huevo	16 GUISANTES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO CON CUSCÚS FRUTA 795Kcal P:48 HC:83 L:27 Cena: Ensalada y cerdo	17 PATATAS CON COSTILLAS SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA MIXTA FRUTA 627Kcal P:23 HC:60 L:31 Cena: Verdura y ternera
20 CODITOS CON TOMATE NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 789Kcal P:18 HC:117 L:26 Cena: Verdura y cerdo	21 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTTA 740Kcal P:38 HC:55 L:38 Cena: Verdura y pavo	22 CREMA DE CALABAZA POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS YOGUR 712Kcal P:40 HC:73 L:27 Cena: Ensalada y ternera	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Verdura y huevo	24 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA 643Kcal P:15 HC:69 L:31 Cena: Ensalada y pollo
27 PASTA CON PICADILLO DE CHORIZO REVUELTO Y ENSALADA CON TOMATE Y QUESO FRUTA 646 Kcal P:28 HC:56 L:33 Cena: Verdura y pavo	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: Ensalada y ternera	29 CREMA DE ZANAHORIA POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA 638Kcal P:23 HC:57 L:33 Cena: Ensalada y cerdo	30 JUDIAS BLANCAS FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 626Kcal P:44 HC:56 L:21 Cena: Verdura y huevo	31 MENÚ ESPECIAL HUESOS MOLIDOS CON JUGO DE VENAS FILETES DE ZOMBIE PICADO 962Kcal P:38 HC:79 L:54 Cena: Ensalada y pollo

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).