Centros de 0 a 3 | Menú General | octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

			1 **Lentejas a la Jardinera (1)** **Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)** **Patatas asadas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	2 **Arroz paella de Carne y Verduras** **Abadejo al horno con Salsa Verde (4)** Tomate aliñado **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa casera de pollo y verduras / Fruta
5 **Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** Tomate y Queso Tierno (7) **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta	6 Fideos gruesos con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10) **Pollo a la plancha con Tomillo** Iceberg y Aceitunas troceadas **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta	7 **Guiso de Alubias blancas con Verduras** **Lomo asado** **Patatas asadas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	8 **Arroz a la Milanesa (6,7,12)** **Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)** **Tomate aliñado con Albahaca** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta	9 **Crema de Calabaza** **Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (1,5,6,7,8,10,11)** **Arroz cocido** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras y queso / Fruta
12 Festivo	13 Tomate aliñado con Pollo crujiente (1) **Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta	14 **Arroz a la Napolitana** **Tortilla a la francesa (3)** Zanahoria rallada **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta	15 **Sopa de Caldo de Ave con Fideví integral (1,3,6,10)** Gallineta al horno (4) **Cebolla, Zanahoria y Patata panadera** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	16 **Guiso de Garbanzos con Verduras** **Pollo al horno con Salsa de Carne** **Patatas a dados** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa de salmón y ensalada / Fruta
19 **Crema de Zanahoria** **Salchicha de Cerdo (12)** Patatas asadas **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta	20 Arroz caldoso de Carne y Verduras **Salmón al horno a la Naranja (4)** **Cebolla y Zanahoria** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta	21 **Lentejas con Verduras (1)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** Tomate y Aceitunas troceadas **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	22 **Crema de Verduras** **Estofado de Pollo** **Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta	23 Tomate aliñado y Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12) **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con verduras / Fruta
26 Tomate aliñado y Tortilla (3) **Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta	27 Sopa de Caldo de Ave con Fideví integral (1,3,6,10) **Fogonero al horno con Velouté (4)** **Cebolla, Puerro y Tomate** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta	28 **Crema de Verduras** **Pavo al horno con Salsa Castellana** **Cebolla, Manzana y Patata** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta	29 **Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate** Lomo al horno en su jugo Iceberg y Tomate **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarines / Fruta	30 **Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** Tomate aliñado **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pollo con pollo y verduras / Fruta

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005