MENUDIX

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 de 1a prensión en frío 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.

El 10% del coste total de les materias primas es de producto eco-local, seran 4 cremas de verduras al mes. El 70% de los cereales son integrales: 4 veces al mes. Las legumbres son secas.

El fogonero es de pesca sostenible. El 5% del coste de la materia prima es de Bienestar animal, 1 día al mes el pollo de estofados o similares.

			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)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta
5 **Crema de Verduras eco-local con Crostones (1,6,11)** **Tortilla de Patata y Calabacín (3)** **Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta	6 **Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)** **Pollo a la plancha con Tomillo** **Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)** **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) (7)** **Arroz cocido** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta
12 Festivo	13 **Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) 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)** **Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)** **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 a la Marinera (2,4,14)** **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: Wraps de salmón y ensalada / Fruta
19 **Crema de Zanahoria** **Salchicha de Cerdo (12)** **Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta	20 **Arroz paella 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)** **Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	22 **Crema de Verduras eco-local** **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 **Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
26 **Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) 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 **Tallarines integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)** **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 eco-local** **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 a la Mostaza (10)** **Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)** **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)** **Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)** **Fruta de temporada** Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / 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