Menú SIN TOMATE — 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) 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, zanahoria) (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) 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 con Verduras Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4) Ensalada sin Tomate 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, zanahoria) 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 con Verduras Tortilla a la francesa (3) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria) 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, zanahoria) (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) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta	22 Crema de Verduras eco-local Pollo a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta	23 Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3,6,10) Huevos cocidos (3) Ensalada variada (sin Tomate) con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
26 Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria) 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 Zanahoria 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 Lomo al horno a la Mostaza (10) Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, 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, zanahoria) (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

Menú SIN PESCADO ni MARISCO — 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 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 Huevos cocidos (3) 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 lomo 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) Huevos cocidos (3) 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 Pollo a la plancha con patatas / 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) Hamburguesa vegetal casera 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 variados con ensalada / Fruta
19 Crema de Zanahoria Salchicha de Cerdo (12) Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, tomate) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta	20 Arroz paella de Carne y Verduras Hamburguesa vegetal casera 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: Lomo 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) Hamburguesa vegetal casera 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 lomo empanado 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 queso / Fruta	30 Arroz caldoso de Verduras Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) 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

Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) (incluye sin LACTOSA) 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) Pollo a la plancha 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 variada (iceberg, mezclum, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta	6 Espaguetis integrales Aglio e Olio (1,3,6,10) 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 Napolitana 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, caldo) Arroz cocido Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada con mozzarella de soja / 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) sin PLV ni Lactosa 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 y Tortilla (3) 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 Aglio e Olio (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 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: Hamburguesa completa / 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

Menú SIN LENTEJAS ni GARBANZOS — 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 Puré de Verduras 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 con verduras y pavo / 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 Pollo al curry (cebolla, calabacín, nata) (7) Arroz cocido Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta
12 Festivo	13 Puré de Verduras Pollo crujiente (1) Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) 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 lomo / 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 Puré de 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 espinacas con patata / Fruta	21 Puré de Verduras 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 arroz / 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 Puré de Verduras Tortilla de Patata (3) Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) 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 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 Puré de Verduras 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

Menú SIN HUEVO (incluye sin trazas) 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 lomo 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) Lomo a la plancha 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 Pasta especial sin huevo con Salsa al Pesto (7,8) Pollo a la plancha con Tomillo Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y salmón / 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: Lomo 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 Lomo a la plancha 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 Pasta especial sin huevo Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14) Cebolla, Zanahoria y Patata panadera Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pavo con 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 pollo con verduras / 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) Lomo a la plancha 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 lomo empanado con arroz / Fruta	23 Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12) Pasta especial sin huevo a la Boloñesa Vegetal (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
26 Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Pollo Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Crema y lomo con patatas y champiñones / Fruta	27 Pasta especial sin huevo a la Carbonara (6,7) 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) Pollo a la plancha 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

MENUDIX

Menú SIN GLUTEN — octubre de 2026

La comida se acompaña de 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 Puré de Verduras Pollo a la plancha 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 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 Pasta especial sin Gluten con Salsa al Pesto (7,8) 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 Puré de Verduras Pollo a la plancha Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) 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 quínoa y garbanzos / Fruta	15 Sopa de Caldo de Ave con Pasta especial sin gluten 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 Puré de Verduras 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) Pasta especial sin gluten a la Boloñesa Vegetal (6) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
26 Puré de Verduras Tortilla de Patata (3) Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta	27 Pasta especial sin gluten a la Carbonara (6,7) 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 variada (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) 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

Menú SIN CARNE DE CERDO 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 Huevos cocidos (3) Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	8 Arroz a la Napolitana 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 Huevos cocidos (3) Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con 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 Pavo 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 Aglio e Olio (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 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 Hamburguesa vegetal casera 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

Menú BAJO EN COLESTEROL — 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) Pollo a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	2 Arroz con 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 Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada variada (iceberg, mezclum, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta	6 Espaguetis integrales Aglio e Olio (1,3,6,10) 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 Napolitana 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) Arroz cocido Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta
12 Festivo	13 Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo 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 (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: Wraps de salmón y ensalada / Fruta
19 Crema de Zanahoria Huevos cocidos (3) Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con verduras / Fruta	20 Arroz con 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 Atún y Aceitunas (4) Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / 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 Aglio e Olio (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 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 en su jugo Ensalada variada (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y salmón / 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: Pollo con verduars y patata / 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

MENUDIX

Menú SIN FRUTOS SECOS — 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 Aglio e Olio (1,3,6,10) 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

Menú SIN CARNE 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.

			1 Lentejas a la Jardinera (1) Hamburguesa vegetal casera Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	2 Arroz con 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 legumbre 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) Hamburguesa vegetal casera 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 Huevos cocidos (3) Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	8 Arroz a la Napolitana 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 Bocaditos de Soja (6) 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 Verduras 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 Hamburguesa vegetal casera Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta
19 Crema de Zanahoria Huevos cocidos (3) Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con verdura / Fruta	20 Arroz con 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 Garbanzos 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 Bocaditos de Soja (6) 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 Aglio e Olio (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 eco-local Tortilla de Patata (3) Ensalada variada con Manzana Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta	29 Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate Hamburguesa vegetal casera 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

Menú SIN CARNE ni PESCADO — 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.

			1 Lentejas a la Jardinera (1) Hamburguesa vegetal casera Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	2 Arroz con Verduras Huevos cocidos (3) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Fajitas de legumbre 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) Hamburguesa vegetal casera 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 Huevos cocidos (3) Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	8 Arroz a la Napolitana Bocaditos de Soja (6) 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 Bocaditos de Soja (6) Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Crema y Hamburguesa vegetal casera con 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 Verduras con Fideví integral (1,3,6,10) Huevos cocidos (3) Cebolla, Zanahoria y Patata panadera Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y tofu marianado con patata / Fruta	16 Guiso de Garbanzos con Verduras Hamburguesa vegetal casera Patatas a dados Fruta de temporada Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta
19 Crema de Zanahoria Huevos cocidos (3) Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con verdura / Fruta	20 Arroz con Verduras Hamburguesa vegetal casera 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 Garbanzos 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 Bocaditos de Soja (6) 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 Aglio e Olio (1,3,6,10) Hamburguesa vegetal casera Cebolla, Puerro y Tomate Fruta de temporada Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y ensalada / Fruta	28 Crema de Verduras eco-local Tortilla de Patata (3) Ensalada variada con Manzana Fruta de temporada Sugerencia de cena: Sopa de pasta y seitan empanado con ensalada / Fruta	29 Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate Hamburguesa vegetal casera Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y lentejas / Fruta	30 Arroz caldoso de Verduras 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