

# ESTÁNDAR sin PLV/TERNERA



OCTUBRE 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Viernes

|                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                   | 1                                                                                                         | 2                                                                                                                    |
|                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                   | Arroz con menestra de verduras<br>Pollo al horno en salsa con judías<br>verdes salteadas<br>Yogur vegetal | Potaje de garbanzos con zanahorias<br>Merluza al horno con patatas<br>Fruta de temporada                             |
| 5                                                                                                               | 6                                                                                                           | 7                                                                                                 | 8                                                                                                         | 9                                                                                                                    |
| Crema de calabaza<br>Tortilla de patatas<br>Fruta de temporada                                                  | Arroz cocido con tomate frito<br>Lomo en salsa de cebollas con<br>verduras salteadas<br>Yogur vegetal       | Potaje de alubias con patatas y arroz<br>Merluza al horno con calabacines<br>Fruta de temporada   | Crema de calabacín<br>Pasta a la boloñesa con tomate y<br>carne de pollo picada<br>Yogur vegetal          | Potaje de lentejas<br>Pescadilla en salsa verde con judías<br>verdes refritas<br>Pieza de fruta                      |
| 12                                                                                                              | 13                                                                                                          | 14                                                                                                | 15                                                                                                        | 16                                                                                                                   |
| Potaje de garbanzos con judías verdes<br>y calabaza<br>Tortilla de calabacín y zanahorias<br>Fruta de temporada | Crema de verduras<br>Hamburguesa de verduras con patatas<br>panaderas<br>Yogur vegetal                      | Potaje de lentejas<br>Merluza a la plancha con zanahorias<br>baby salteadas<br>Fruta de temporada | Arroz con pisto de verduras<br>Revuelto de calabacín<br>Yogur vegetal                                     | Espaguetis integrales con carbonara<br>de zanahorias (Sin leche)<br>Lagrimitas de pollo fritas<br>Fruta de temporada |
| 19                                                                                                              | 20                                                                                                          | 21                                                                                                | 22                                                                                                        | 23                                                                                                                   |
| Potaje de lentejas<br>Tortilla de calabacín<br>Fruta de temporada                                               | Patatas guisadas con menestra de<br>verduras<br>Merluza a la plancha con tomate<br>aliñado<br>Yogur vegetal | Macarrones a la boloñesa (carne pollo)<br>Revuelto de judías verdes<br>Fruta de temporada         | Potaje de garbanzos con zanahorias<br>Pollo al ajillo con patatas<br>Yogur vegetal                        | Arroz con pisto de verduras<br>Lomo adobado a la plancha<br>Fruta de temporada                                       |
| 26                                                                                                              | 27                                                                                                          | 28                                                                                                | 29                                                                                                        | 30                                                                                                                   |
| Crema de zanahorias y calabacín<br>Tortilla de patatas<br>Fruta de temporada                                    | Espirales integrales con tomate<br>Merluza a la plancha<br>Yogur vegetal                                    | Potaje de alubias con zanahorias<br>Pollo al ajillo con patatas<br>Fruta de temporada             | Patatas guisadas a lo pobre<br>merluza al pilpil con judías verdes<br>refritas<br>Yogur vegetal           | Crema de zanahorias<br>Arroz con pollo<br>Fruta de temporada                                                         |

Todos los menús llevan **pan integral**



Menú elaborado por Mercedes Recio, nutricionista y tecnóloga de alimentos nºcolegiada AND-00103