MENÚ DE: OCTUBRE 2025 Nido



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Kcal HC Lip Prot	30 Kcal HC Lip Prot	1 748 94 32 21  Crema de verduras natural Albóndigas de soja con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	2 672 75 Lip Prot 29  Alubias blancas guisadas Huevos revueltos con picadillo de chorizo  Fruta de temporada	3 \$\frac{1}{585} \frac{HC}{74} \frac{1}{20} \frac{1}{17}\$  Crema de judías , patatas y zanahoria.  Macarrones con salsa boloñesa  Fruta de temporada
6 676 89 22 31  Arroz con calamares Filete de pollo asado al curry  Fruta de temporada	7 563 80 16 25  Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta de temporada	8 Real HC Lip Prot 7706 77 31 27  Crema de puerros al natural Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas Fruta de temporada	9 675 90 23 25  Lentejas a la hortelana Tortilla de patata  Fruta de temporada	10 644 85 16 37  Pasta integral con salsa de queso Abadejo al horno  Yogur natural
No lectivo	14 601 73 122 27  Crema de calabaza Albóndigas de cerdo en salsa de verduras Arroz pilaf Fruta de temporada	15 696 75 49 34  Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con jamón de york y queso  Fruta de temporada	16 618 94 13 31 Arroz blanco salteado Pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada
20 650 86 21 26  Fusilli integrales con salsa de tomate Merluza al horno con perejil fresco  Fruta de temporada	21	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	23 593 60 26 28  Crema de brócoli y verduras  Parmentier con boloñesa de pollo  Fruta de temporada	24 682 89 24 25  Lentejas guisadas con zanahorias  Tortilla de patatas  Fruta de temporada
27 700 90 23 30  Espaguetis integrales al pomodoro Caballa al horno  Fruta de temporada	28 737 100 27 23  Arroz con verduras Albóndigas de soja con salsa de tomate  Fruta de temporada	29 706 77 31 27  Crema de zanahoria natural Huevos a la plancha Patatas fritas crujientes  Yogur natural	30 kcal HC Lip Prot 25 35  Guisantes salteados/Crema infantil Magro de cerdo al estilo tradicional Arroz pilaf  Fruta de temporada	31 661 75 21 43  Lentejas guisadas a la jardinera Cuarto trasero de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate  Yogur natural

MENÚ DE:

OCTUBRE 2025



### Miércoles Viernes Lunes Martes **Jueves** 30 29 672 75 28 29 3 20 17 32 21 2 585 74 748 94 Crema de verduras natural Alubias blancas guisadas Judías verdes con patatas y Albóndigas de soja con salsa de Huevos revueltos con picadillo de zanahoria/crema infantil Canelones de carne gratinados al tomate Patatas fritas crujientes Ensalada de lechuga y remolacha horno Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada 675 90 23 25 16 37 89 31 563 80 16 25 706 77 31 27 644 85 676 22 10 Arroz negro con calamares Sopa de cocido Crema de puerros al natural Pasta integral con salsa de queso Lentejas a la hortelana Filete de pollo asado al curry Magro de cerdo estofado al estilo Tortilla de patata Solomillo de atún a la Ensalada de lechuga y zanahoria tradicional Cocido completo Ensalada de lechuga y aceitunas plancha/pescado apto hasta 9 años Patatas fritas Tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Yogur 17 13 601 73 22 27 15 16 618 94 13 80 16 25 696 75 29 563 31 Crema de calabaza Alubias blancas estofadas Arroz blanco salteado Sopa de cocido Albóndigas de cerdo en salsa de Huevos revueltos con jamón de vork Cuarto trasero con miel, romero v No lectivo Cocido completo verduras y queso limón Arroz pilaf Ensalada de lechuga y tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Yogur 22 21 20 650 86 21 26 617 86 19 27 23 593 60 26 682 89 24 25 582 85 15 24 Fusilli integrales con salsa de Curry de arroz con verduras Sopa de cocido Lentejas guisadas con zanahorias Brócoli rehogado/crema infantil tomate Hamburguesa de ternera a la Tortilla de patatas Merluza al horno con perejil fresco plancha Cocido completo Parmentier con boloñesa de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Ensalada tomate, cebolla y orégano Fruta de temporada Yogur Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada 30 700 90 23 30 28 737 100 27 23 29 706 77 31 27 667 76 25 35 31 661 75 21 43 Espaquetis integrales al pomodoro Risotto meloso de setas Crema de zanahoria natural Guisantes salteados/Crema infantil Lentejas guisadas a la jardinera Caballa al horno Albóndigas de soja con salsa de Huevos a la plancha Magro de cerdo al estilo tradicional Cuarto trasero de pollo en su jugo Ensalada tricolor Patatas fritas crujientes Arroz pilaf Ensalada de lechuga y tomate tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada Fruta de temporada/Helado opcional Fruta de temporada Fruta de temporada Yogur

# MENÚ DE: OCTUBRE 2025 Sin gluten



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Kcal HC Lip Prot	30 Kcal HC Lip Prot	1 748 94 32 21	2 672 75 28 29	3 585 74 20 17
		Crema de verduras natural Albóndigas de soja con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil Pasta s/g con salsa boloñesa Fruta de temporada
6 676 89 22 31	7 563 80 16 25	8 706 77 31 27	9 675 90 23 25	10 644 85 16 37
Arroz negro con calamares Filete de pollo asado al curry Ensalada de lechuga y zanahoria	Sopa de cocido con fideos s/g Cocido completo	Crema de puerros al natural Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas	Alubias a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas	Pasta s/g con salsa de queso Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años Tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur
No lectivo	14 601 73 22 27  Crema de calabaza Albóndigas de cerdo en salsa de verduras Arroz pilaf Fruta de temporada	15 Keal HC Lip Prot 696 75 29 34  Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con jamón de york y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	16 618 94 13 31 Arroz blanco salteado Cuarto trasero con miel, romero y limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur	17 563 80 16 25  Sopa de cocido con fideos s/g  Cocido completo  Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal HC Lip Prot 650 86 21 26	<b>21</b> Kcal HC Lip Prot 617 86 19 27	<b>22</b> Kcal HC Lip Prot 582 85 15 24	23 Kcal HC Lip Prot 593 60 26 28	<b>24</b> 682 89 24 25
Espirales s/g con salsa de tomate Merluza al horno con perejil fresco Ensalada de lechuga y aceitunas	Curry de arroz con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada tomate, cebolla y orégano	Sopa de cocido con fideos s/g Cocido completo	Brócoli rehogado/crema infantil Parmentier con boloñesa de pollo	Alubias guisadas con zanahorias Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>27</b> 700 90 23 30	28 737 100 27 23	<b>29</b> 706 77 31 27	30 Kcal HC Lip Prot 667 76 25 35	31 661 75 21 43
Pasta s/g al pomodoro Caballa al horno Ensalada tricolor	Risotto meloso de setas Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha	Crema de zanahoria natural Huevos a la plancha Patatas fritas crujientes	Guisantes salteados/Crema infantil Magro de cerdo al estilo tradicional Arroz pilaf	Alubias guisadas a la jardinera Cuarto trasero de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada/Helado opcional	Fruta de temporada	Yogur

MENÚ DE: OCTUBRE 2025 Sin huevo



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Kcal HC Lip Prot	30 Kcal HC Lip Prot	1 Real HC Lip Prot 748 94 32 21  Crema de verduras natural Albóndigas de soja con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	2 672 75 Lip Prot 29  Alubias blancas guisadas Escalopines de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada	3 585 74 20 17  Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil Macarrones boloñesa Fruta de temporada
6 676 89 22 31  Arroz negro con calamares Filete de pollo asado al curry Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta de temporada	7 563 80 16 25  Sopa de cocido con fideos s/h  Cocido completo  Fruta de temporada	8 706 77 31 27  Crema de puerros al natural Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas Fruta de temporada	9 675 90 23 25  Lentejas a la hortelana Filete de pollo adobado Ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta de temporada	10 644 85 16 37  Pasta s/h con salsa de queso Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años Tomate y cebolla con orégano Yogur
No lectivo	14 601 73 22 27  Crema de calabaza Albóndigas de cerdo en salsa de verduras Arroz pilaf Fruta de temporada	15 Keal HC Lip Prot 29 34  Alubias blancas estofadas Jamón de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	16 618 94 13 31 Arroz blanco salteado Cuarto trasero con miel, romero y limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada
20 650 86 21 26  Fusilli s/h con salsa de tomate Merluza al horno con perejil fresco Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	21	22 Sopa de cocido con fideos s/h Cocido completo Fruta de temporada	23 593 60 26 28  Brócoli rehogado/crema infantil  Parmentier con boloñesa de pollo  Fruta de temporada	24 682 89 24 25  Lentejas guisadas con zanahorias Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta de temporada
27 700 90 23 30  Espaguetis s/h al pomodoro Caballa al horno Ensalada tricolor  Fruta de temporada	28 737 100 27 23  Risotto meloso de setas Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada	706 77 31 27  Crema de zanahoria natural Filete de pollo en salsa cítrica Patatas fritas crujientes  Fruta de temporada/Helado opcional	30	31 661 75 21 43  Lentejas guisadas a la jardinera Cuarto trasero de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate  Yogur

### MENÚ DE: OCTUBRE 2025 Sin Leche



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Kcal HC Lip Prot	30 Kcal HC Lip Prot	1 748 94 32 21  Crema de verduras natural Albóndigas de soja con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	2 672 75 Lip Prot 29  Alubias blancas guisadas Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada	3 585 74 20 17  Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil Pasta con salsa boloñesa  Fruta de temporada
6 676 89 22 31  Arroz con verduras Filete de pollo asado al curry Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta de temporada	7 563 80 16 25  Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta de temporada	8 706 77 31 27  Crema de puerros al natural Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas Fruta de temporada	9 675 90 23 25  Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta de temporada	10 644 85 16 37  Pasta integral con salsa de tomate Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años Tomate y cebolla con orégano Yogur de soja
No lectivo	14 601 73 22 27  Crema de calabaza Albóndigas de cerdo en salsa de verduras Arroz pilaf Fruta de temporada	15 696 75 29 34  Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con jamón de york Ensalada de lechuga y tomate  Fruta de temporada	16 618 94 13  31  Arroz blanco salteado Cuarto trasero con miel, romero y limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja	17 563 80 16 25  Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta de temporada
20 650 86 21 26  Fusilli integrales con salsa de tomate  Merluza al horno con perejil fresco Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	21 617 86 19 27  Curry de arroz con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada tomate, cebolla y orégano Yogur de soja	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	23 593 60 26 28  Brócoli rehogado/crema infantil Filete de pollo en su jugo Patatas asadas  Fruta de temporada	24 682 89 24 25  Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta de temporada
700 90 23 30  Espaguetis integrales al pomodoro Caballa al horno Ensalada tricolor  Fruta de temporada	28 737 100 27 23  Arroz con champiñones Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada	706 77 31 27  Crema de zanahoria natural Huevos a la plancha Patatas fritas crujientes  Fruta de temporada/gelatina	30 Kcal HC Lip Prot 6667 76 25 35  Guisantes salteados/Crema infantil Magro de cerdo al estilo tradicional Arroz pilaf  Fruta de temporada	31 661 75 21 43  Lentejas guisadas a la jardinera Cuarto trasero de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate  Yogur de soja

## MENÚ DE: OCTUBRE 2025 Sin pescado



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 Kcal HC Lip Prot	30 Kcal HC Lip Prot	1 Real HC Lip Prot 748 94 32 21 Crema de verduras natural	2 672 75 28 29  Alubias blancas quisadas	3 Real HC Lip Prot 17 17 17 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19
		Albóndigas de soja con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada	zanahoria/crema infantil Macarrones con salsa boloñesa Fruta de temporada
6 676 89 22 31	7 563 80 16 25	8 706 77 31 27	9 675 90 23 25	10 644 85 16 37
Arroz negro con calamares Filete de pollo asado al curry	Sopa de cocido	Crema de puerros al natural Magro de cerdo estofado al estilo	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata	Pasta integral con salsa de queso Filete de pollo adobado
Ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo	tradicional Patatas fritas	Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate y cebolla con orégano Yogur
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
13 Kcal HC Lip Prot	14 601 73 22 27	15 696 75 29 34	16 618 94 13	17 563 80 16 25
	Crema de calabaza Albóndigas de cerdo en salsa de	Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con jamón de york	31 Arroz blanco salteado Cuarto trasero con miel, romero y	Sopa de cocido
No lectivo	verduras  Arroz pilaf	y queso Ensalada de lechuga y tomate	limón Ensalada de lechuga y maíz	Cocido completo
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
20 650 86 21 26	21 617 86 19 27	<b>22</b>   Kcal HC Lip Prot 582 85 15 24	23 593 60 26 28	<b>24</b> 682 89 24 25
Fusilli integrales con salsa de tomate	Curry de arroz con verduras Hamburguesa de ternera a la	Sopa de cocido	Brócoli rehogado/crema infantil	Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patatas
Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y aceitunas	plancha Ensalada tomate, cebolla y orégano	Cocido completo	Parmentier con boloñesa de pollo	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
27 Kcal HC Lip Prot 700 90 23 30	28 737 100 27 23	<b>29</b> 706 77 31 27	30 Kcal HC Lip Prot 667 76 25 35	<b>31</b> Kcal HC Lip Prot 661 75 21 43
Espaguetis integrales al pomodoro Filete de pollo en salsa cítrica Ensalada tricolor	Risotto meloso de setas Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha	Crema de zanahoria natural Huevos a la plancha Patatas fritas crujientes	Guisantes salteados/Crema infantil Magro de cerdo al estilo tradicional Arroz pilaf	Lentejas guisadas a la jardinera Cuarto trasero de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada/Helado opcional	Fruta de temporada	Yogur