Basal

Octubre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			**1** 651 Kcal 27 Gr 20 Prot 83 HC 1,6 AGS Arroz meloso con verduritas. Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta temporada Pan 1	**2** 637 Kcal 30 Gr 27 Prot 85 HC 3,0 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos. 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos con pollo y verduras 10T Yogur 2 Pan 1
5 673 Kcal 28 Gr 26 Prot 102 HC 0,0 AGS Crema suave de zanah,calabaza y puerro 10T Lentejas estofadas a la casera. 1T Fruta de temporada Pan Integral 1	**6** 675 Kcal 37 Gr 32 Prot 88 HC 1,6 AGS Macarrones integrales con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	**7** 688 Kcal 29 Gr 23 Prot 60 HC 0,2 AGS Judías verdes al ajillo. Estofado de pavo con patatas Fruta temporada Pan Integral 1	**8** 622 Kcal 20 Gr 20 Prot 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas guisad.c/verd(cebolla y pimiento). Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. 3 Fruta temporada Pan 1	**9** 632 Kcal 28 Gr 36 Prot 80 HC 2,8 AGS Paella valenciana con pollo y verduras Abadejo al ajoarriero con ensalada 4 Yogur 2 Pan 1
12 FESTIVO	**13** 644 Kcal 53 Gr 36 Prot 82 HC 2,5 AGS Lentejas hortelanas (c/pimiento y zanah) 1T Huevos duros en salsa c/ensalada 3 Fruta temporada Pan 1	**14** 700 Kcal 34 Gr 23 Prot 89 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T Fruta temporada Pan Integral 1	**15** 671 Kcal 36 Gr 25 Prot 81 HC 5,6 AGS Puré de verduras frescas. Magro de cerdo en salsa c/cachelos Fruta temporada Pan 1	**16** 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
19 688 Kcal 44 Gr 35 Prot 86 HC 4,0 AGS Patatas estofadas con magro Boquerones en tempura con ensalada 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta de temporada Pan Integral 1	**20** 692 Kcal 32 Gr 40 Prot 137 HC 2,8 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo,verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Muslitos de pollo asados a la jardinera Fruta temporada Pan 1	**21** 635 Kcal 23 Gr 21 Prot 85 HC 1,3 AGS Judías blancas al estilo casero(c/cebolla y zanah) Tortilla española con lechuga y maíz. 3 Fruta temporada Pan Integral 1	**22** 640 Kcal 39 Gr 22 Prot 59 HC 1,1 AGS Arroz integral rehogado con ajo,perejil y tomate Filete de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T Fruta temporada Pan 1	**23** 692 Kcal 27 Gr 25 Prot 78 HC 2,6 AGS Guiso de menestra Lentejas a la castellana con calabacín y pimiento 1T Yogur 2 Pan 1
26 613 Kcal 32 Gr 29 Prot 90 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Abadejo a la vizcaina con dados de zanahoria 4-10T Fruta de temporada Pan Integral 1	**27** 629 Kcal 20 Gr 22 Prot 87 HC 1,4 AGS Lentejas campesinas (c/pimiento verde y rojo). 1T Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	**28** 685 Kcal 40 Gr 28 Prot 68 HC 6,3 AGS Guisantes rehogados. Albóndigas mixt. ternera en salsa c/cachelos 8 Fruta temporada Pan Integral 1	**29** 649 Kcal 29 Gr 28 Prot 114 HC 1,0 AGS Sopa de cocido c/fideo integral 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	**30** 633 Kcal 27 Gr 24 Prot 65 HC 2,4 AGS Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. 10T Caldereta de pavo embrujada con patatas. Yogur 2 Pan 1



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramu

Proximidad · Integral · Ecológico · new Producto nuevo · T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

