

MENÚ OCTUBRE 2026

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
40	Alérgenos: 1-Soja, 2-Altramuces, 3-Gluten, 4-Crustáceos, 5-Pescado, 6-Frutos secos, 7-Apio, 8-Mostaza, 9-Moluscos, 10-Huevos, 11-Cacahuetes, 12-Leche, 13-Sésamo, 14-Sulfitos			1 CREMA DE VERDURAS (7) LOMO ADOBADO CON VERDURITAS (1, 12) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	2 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO ENSALADA, PAN INTEGRAL (3), FRUTA
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
41	5 CREMA DE SETAS (7) PAVO CON PIMIENTOS ENSALADA, PAN (3), YOGURT (12)	6 POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO (6)(2)(14) MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS(11) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	7 ARROZ NEGRO (8)(11)(7)(2)(9) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (6) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	8 MENESTRA (14) FILETE DE PANGA EN SALSA MARINERA (5,8,11,7,2,14,9) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	9 LENTEJAS ESTOFADAS (2,5) LOMO A LA RIOJANA (5,8,11,7,2,14,9) ENSALADA, PAN INTEGRAL (3), FRUTA
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
42		13 MACARRONES A LA BOLOÑESA (5,6,13,7,2,10) FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE (11) TOMATE, PAN (3), FRUTA	14 JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS (2) PECHUGA DE PAVO CON PIMIENTOS LECHUGA, PAN (3), FRUTA	15 JUDIAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO EN SALSA DE NARANJA (5,13,7) TOMATE, PAN (3), FRUTA	16 PAELLA DE VERDURAS (2, 14) TORTILLA DE ATÚN (6,11) LECHUGA, PAN (3), FRUTA
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
43	19 TALLARINES A LA CARBONARA (5, 6, 7, 13, 10) LOMO DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA (5,8,6,11,13,7,2,9) ENSALADA, PAN (3), YOGURT (12)	20 BORRAJA CON PATATA ABADEJO AL HORNO CON PISTO (11, 2) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	21 GARBANZOS CON VERDURITAS (2, 14) PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIS (5, 13, 7, 14) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	22 ENSALADA DE PASTA (5, 6, 11, 13, 10) TERNERA GUISADA (5, 8, 6, 11, 7, 2, 9) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	23 ARROZ TRES DELICIAS SALCHICHAS DE POLLO CON TOMATE (5, 8, 6, 11, 7, 2, 9) ENSALADA, PAN INTEGRAL (3), FRUTA
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
44	26 JUDIAS VERDES CON SOFRITO DE CEBOLLA(5, 7) PANGA AL HORNO CON VERDURAS (5, 13, 7, 2, 14) ENSALADA, PAN (3), YOGURT (12)	27 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN (5, 8,6,11,7,2,9) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS (2) LOMO ADOBADO EN SALSA ZANAHORIA (13, 7) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	29 ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO (5,2) FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA (5,8,6,11,7,2,9) ENSALADA, PAN (3), FRUTA	30 ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO (2, 14) ALBONDIGAS DE PESCADO CON TOMATE (2) ENSALADA, PAN INTEGRAL (3), FRUTA

FECHA	KC 3-8	KC 9-13	KC 14-18	HC 3-8	HC 9-13	HC 14-18	PRO 3-8	PRO 9-13	PRO 14-18	LIP 3-8	LIP 9-13	LIP 14-18
01/10/2026	501,34	626,67	877,34	73,52	91,9	128,66	21,85	27,31	38,23	12,64	15,8	22,12
02/10/2026	707,06	883,82	1237,35	132,7	165,87	232,22	26,3	32,87	46,02	6,63	8,29	11,606
05/10/2026	549,92	687,4	962,36	63,59	79,49	111,29	30,21	37,76	52,86	18,34	22,93	32,102
06/10/2026	635,04	793,8	1111,32	103,9	129,88	181,83	52,9	66,13	92,58	16,15	20,19	28,266
07/10/2026	671,47	893,34	1175,08	84,18	105,23	147,32	26,16	32,7	45,78	23,86	29,83	41,762
08/10/2026	548,74	685,92	960,29	59,19	73,99	103,59	41,55	51,94	72,72	12,58	15,73	22,022
09/10/2026	719,7	899,63	1259,48	86,93	108,66	152,12	35,75	44,69	62,57	25,15	31,44	44,016
13/10/2026	691,43	864,29	1210,01	66,12	82,65	115,71	32,46	40,57	56,8	35,42	44,28	61,992
14/10/2026	545,78	682,22	955,11	63,16	78,95	110,53	36,62	45,77	64,08	15,9	19,87	27,818
15/10/2026	522,1	652,62	913,67	63,37	79,21	110,89	20,02	25,02	35,03	19,9	24,88	34,832
16/10/2026	682,24	852,8	1193,92	109,87	137,34	192,28	21,18	26,48	37,07	15,66	19,58	27,412
19/10/2026	726,36	907,95	1271,13	87,75	109,69	153,57	46,46	58,07	81,3	21,58	26,97	37,758
20/10/2026	627,41	784,26	1097,96	67,42	84,27	117,98	54,65	68,31	95,63	12,01	15,01	21,014
21/10/2026	614,7	768,38	1075,73	92,51	115,64	161,9	39,34	49,18	68,85	18,49	23,11	32,354
22/10/2026	716,88	896,1	1254,54	78,03	97,54	136,56	41,3	51,62	72,27	26,63	33,29	46,606
23/10/2026	673,78	842,22	1179,11	99,93	124,91	174,87	32,34	40,42	56,59	30,99	38,74	54,236
26/10/2026	515,28	644,1	901,74	48,18	60,22	84,31	42,21	52,76	73,86	13,74	17,18	24,052
27/10/2026	661,37	826,71	1157,39	93,04	116,3	162,82	26,47	33,09	46,33	19,19	23,99	33,586
28/10/2026	501,34	626,67	877,34	73,52	91,9	128,66	21,85	27,31	38,23	12,64	15,8	22,12
29/10/2026	694,6	868,25	1215,55	75,25	94,06	131,68	34,47	43,09	60,33	28,47	35,59	49,826
30/10/2026	707,06	883,82	1237,35	132,7	165,87	232,22	26,3	32,87	46,02	6,63	8,29	11,606


CENTRO DE NUTRICIÓN
 LAURA GARFELLA MARTIN
 18443920J
 DIETISTA - NUTRICIONISTA
 N° COL. ARA00075
 0 611 04 86 08
 Ctra. Castrano N°15, 44002 Tenafé