

MENÚ OCTUBRE 2026

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz 3 delicias (Alérgenos 6-11)	Ensalada del huerto
			Merluza rebozada con ensalada mixta (Alérgenos 5-6-11)	Macarrones con pollo (Alérgenos 5-6)
			Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Judías verdes salteadas con pavo	Potaje de garbanzos	Ensalada de pasta (Alérgenos 5-6-11)	Crema de calabaza	Sopa de zanahoria y estrellitas (Alérgenos 5-6)
Guiso de calamares (Alérgenos 5-6-11-12)	Huevos con pisto y arroz (Alérgenos 6)	Palometa a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Pollo al ajillo con arroz	Salmón a la riojana con patatas (Alérgenos 11)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)
FESTIVO	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Caldo gallego	Crema de calabacín	Empanadillas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Arroz con verduras
	Tortilla de patatas con ensalada mixta (Alérgenos 6)	Merluza a la portuguesa con patatas (Alérgenos 11)	Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta	Raya en caldeirada (Alérgenos 11)
	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de temporada	Potaje de alubias	Guisantes con jamón	Crema de verduras	Ensaladilla rusa (Alérgenos 6-11)
Macarrones con atún y tomate (Alérgenos 5-6-11)	Muslo de pollo al horno con ensalada mixta	Guiso de bacalao (Alérgenos 11)	Albóndigas en salsa con arroz	Filete de merluza rebozada con ensalada mixta (Alérgenos 5-6-11)
Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Sopa de verduras (Alérgenos 5-6)	Croquetas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Brócoli con pavo	Ensalada griega (Alérgenos 7)	Judías verdes con jamón
Lomo de cerdo en salsa de zanahorias con arroz	Palometa a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Guiso de carne a la jardinera con pasta (Alérgenos 5-6)	Huevos a la flamenca (Alérgenos 6)	Fideuá marinero (Alérgenos 5-6-11-12)
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada

ALERGENOS				
1- ALTRAMUSES	5- GLUTEN	9- SOJA	13- SESAMO	
2- APIO	6- HUEVO	10- SULFITOS	14- FRUTOS SECOS CON CASCARA	
3- CACAHUETE	7- LACTEOS	11- PESCADO		
4- CRUSTACEOS	8- MOSTAZA	12- MOLUSCOS		



Azucena Veloso Iglesias
 T.S. en Dietética y Nutrición

Nota importante: los usuarios con alergias o intolerancias, dispondrán de un menú elaborado con productos según sus necesidades.