

2026
OCT

10

LUNES



COCINA
TRADICIONAL



SIN
PRECOCINADOS

MARTES

MIÉRCOLES

PAN INTEGRAL
DOS VECES A LA SEMANA

JUEVES

01

PATATAS A LA MARINERA (2, 4, 12, 14)
FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA

(12)

YOGUR (7)

POTATOES MARINERA STYLE
CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH SALAD
YOGHURT



543 Kcal 66 g HC 38 g Prot 12 g Lip

VIERNES

02 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)
COCIDO COMPLETO

FRUTA

WHOLE WHEAT NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip

05

JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12)
MAZA ASADA C/PATATAS (12)

FRUTA

SAUTÉED FRENCH BEANS
ROASTED MEAT WITH CHIPS
FRUIT

567 Kcal 61 g HC 35 g Prot 19 g Lip

06

MACARRONES INT C/TOMATE (1, 3, 4,
6, 10)

ABADEJO AL HORNO CON
ENSALADA (4)

FRUTA

WHOLE WHEAT MACARONI WITH TOMATO SAUCE
BAKED FISH WITH SALAD
FRUIT

560 Kcal 77 g HC 31 g Prot 12 g Lip

07

BASE LEGUMBRE

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE GUISANTES CON
ENSALADA (3)

FRUTA

VEGETABLES PAELLA
VEGETABLE BURGER WITH SALAD
FRUIT

750 Kcal 136 g HC 17 g Prot 13 g Lip

08

CREMA DE CALABAZA (12)
BOQUERONES A LA ANDALUZA
C/PATATAS (1, 4)

YOGUR (7)

CREAM OF PUMPKIN SOUP
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH CHIPS
YOGHURT



593 Kcal 68 g HC 30 g Prot 20 g Lip

09 DÍA DE LA HISPANIDAD

FRÍJOLES NEGROS C/CHORIZO (12)
TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA (3,
12)

FRUTA

BEANS WITH CHORIZO
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

646 Kcal 71 g HC 30 g Prot 22 g Lip

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS (1, 12)
MERLUZA EN SALSA
C/ENSALADA (4, 12)

FRUTA

LENTILS STEW
HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT

514 Kcal 66 g HC 30 g Prot 11 g Lip

14

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON ENSALADA
FRUTA

TOMATO RICE
ROASTED CHICKEN WITH SALAD
FRUIT

891 Kcal 93 g HC 50 g Prot 34 g Lip

15

BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)
COCIDO COMPLETO
FRUTA

WHOLE WHEAT NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip

16

MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA (3, 12)

YOGUR (7)

SAUTEED VEGETABLES WITH HAM
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

519 Kcal 54 g HC 23 g Prot 21 g Lip

19

PATATAS CARNICERAS (12)
LIMANDA ANDALUZA
C/ ENSALADA (1,2, 4, 14)

FRUTA

POTATOES STEW WITH MEAT
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD
FRUIT

677 Kcal 69 g HC 29 g Prot 30 g Lip

20

PURE VERDURAS (12)
ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS
(6, 12)

FRUTA

VEGETABLES PURÉE
MEATBALLS WITH CHIPS
FRUIT

626 Kcal 73 g HC 28 g Prot 23 g Lip

21

MACARRONES INT A LA ITALIANA (1, 3,
6, 10)
TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA(3,
12)

YOGUR (7)

ITALIAN STYLE WHOLE WHEAT MACARONI
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

633 Kcal 86 g HC 21 g Prot 20 g Lip

22

BASE LEGUMBRE

ARROZ C/VERDURAS Y POLLO
ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS
(6, 12)

FRUTA

RICE WITH VEGETABLES AND CHICKEN
SOY STEW WITH VEGETABLES
FRUIT

821 Kcal 110 g HC 49 g Prot 21 g Lip

23 MENÚ GASTRONÓMICO
ASTURIAS

FABADA ASTURIANA (6)

LIRIO A LA ASTURIANA (1, 3, 4)

C/ENSALADA

FRUTA

ASTURIAN BEANS STYLE
ASTURIAN FISH WITH SALAD

652 Kcal 66 g HC 38 g Prot 22 g Lip



26

ARROZ C/TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN (1, 3, 7)
C/ENSALADA

FRUTA

TOMATO RICE
HAM CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT

690 Kcal 99 g HC 18 g Prot 28 g Lip

27 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)
COCIDO COMPLETO

FRUTA

WHOLE WHEAT NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip

28

PATATAS C/CHORIZO (12)
MERLUZA (FILETE) EN SALSA
C/ENSALADA (4)

FRUTA

POTATOES STEW WITH CHORIZO
HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT

456 Kcal 64 g HC 22 g Prot 10 g Lip

29

PURE DE BROCOLI (12)
RAGOUT DE POLLO
C/ PATATAS (12)

YOGUR (7)

BROCCOLI PUREE
CHICKEN WITH CHIPS
YOGHURT

687 Kcal 50 g HC 51 g Prot 29 g Lip



30 MENÚ SOSTENIBLE

LENTEJAS ECO HORTELANAS (1, 12)
TORTILLA DE CALABACIN C/HUEVO
CAMPERO Y ENSALADA (3, 12)

FRUTA

LENTILS STEW
COURGETTE OMELETTE WITH EGG WITH SALAD
FRUIT

553 Kcal 70 g HC 26 g Prot 15 g Lip

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Fr Cascara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



*Alimentando sonrisas,
creando futuros*

¿Cómo planificar las cenas?

COMEDOR

CASA

PRIMEROS PLATOS

Verduras/Hortalizas

Guarnic: Patatas/ Arroz/ Maíz

Pasta-Arroz (mejor sopa) Patatas

Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada

Pasta-Arroz, Patatas, Legumbres

Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada

Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas

Guarnic: Patatas/ Arroz/ Maíz

SEGUNDOS PLATOS

Carne

Pescado

Huevo

Pescado/ Huevo

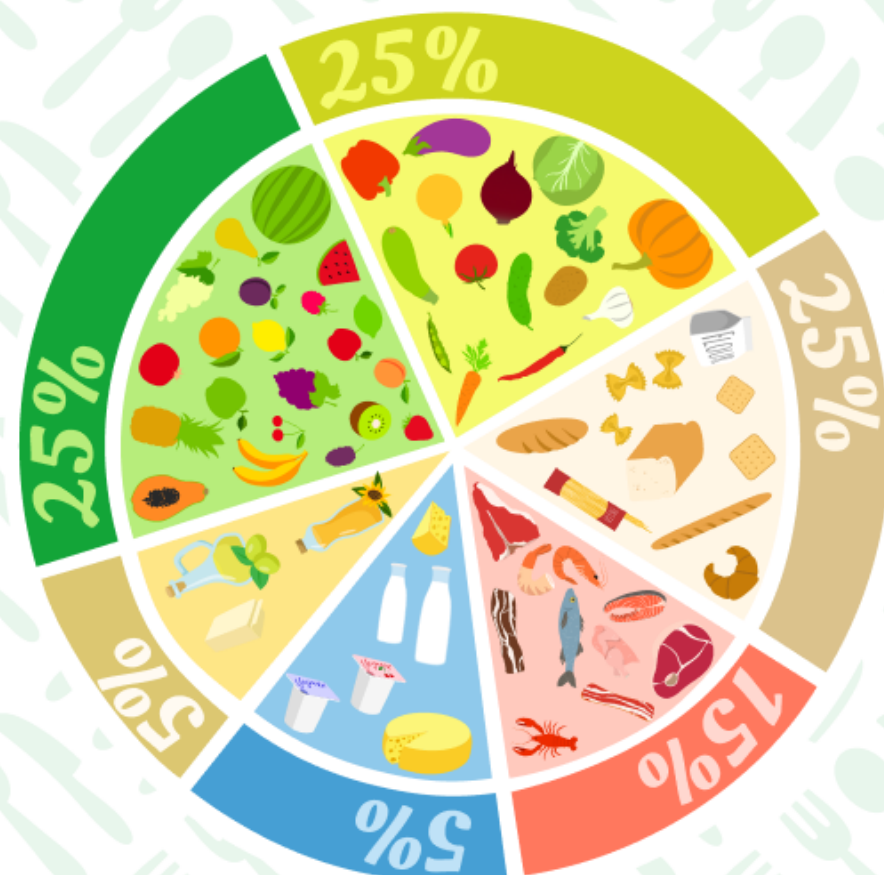
Carne/Huevo

Carne/Pescado

POSTRES

Fruta/lácteo

Preferentemente fruta



Frutas y Verduras:

Representan la mayor parte de la rueda. Se recomienda que alrededor del 50% de tu ingesta diaria provenga de frutas y verduras.

Proteínas:

Fuentes de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres.

Grasas y Aceites:

Incluye aceites saludables, como aceite de oliva, y grasas presentes en frutos secos y aguacates.

Cereales y Almidones:

Incluye alimentos como pan, arroz, pasta y cereales integrales.

Productos lácteos o alternativos

Incluye leche, yogur y quesos.

Las pautas nutricionales son generales y pueden variar según la edad, género, actividad física y condiciones de salud. Es esencial considerar la calidad de los alimentos y elegir opciones nutritivas. Las recomendaciones pueden diferir según las pautas locales, por lo que se aconseja consultarlas para obtener información actualizada y específica.