



## MENÚ OCTUBRE 2025

### HALAL



|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b><br>690 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 15<br>ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES <b>6</b><br>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA <b>3</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                | <b>2</b><br>685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA<br>ARROZ VERDURA<br>MERLUZA A LA BILBAINA CON VERDURAS <b>4</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                                                | <b>3</b><br>700 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 16<br>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS <b>12</b><br>PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADO EN SALSA VERDE LÁCTEO <b>7</b>                                |
| <b>6</b><br>685 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 14<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA<br>ARROZ DE VERDURAS<br>MERLUZA A LA VIZCAINA <b>4</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                                                     | <b>7</b><br>725 Kcal. P.: 30 HC.: 37 L.: 17<br>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br>ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>12</b><br>TORTILLA FRANCESA <b>3</b><br>FRUTA DE TEMPORADA           | <b>8</b><br>675 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 20<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ<br>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA DE CHAMPIÑONES <b>1,3</b><br>PECHUGA EN SALSA CON GUISANTES<br>FRUTA DE TEMPORADA | <b>9</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>13</b><br>600 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 12<br>ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES<br>SOPA DE PESCADO CON FIDEOS <b>1,,2,3,4,12,13</b><br>POLLO ASADO A LA NARANJA CON PATATA PANADERA <b>12</b><br>FRUTA DE TEMPORADA | <b>14</b><br>605 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 14<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA<br>FIDEUA DE VERDURA <b>1,3</b><br>FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y GUISANTES <b>4</b><br>FRUTA DE TEMPORADA | <b>15</b><br>690 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 13<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA<br>CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS' <b>12</b><br>FILETE DE PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS<br>FRUTA DE TEMPORADA          | <b>16</b><br>600 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 13<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ<br>POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS <b>12</b><br>TORTILLA DE CALABACÍN <b>3</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                                    | <b>17</b><br>825 Kcal. P.: 24 HC.: 57 L.: 21<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNA<br>ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO <b>3</b><br>SALCHICHAS DE POLLO CON PATATITA <b>12</b><br>LÁCTEO <b>7</b> |
| <b>20</b><br>700 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 16<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE, REMOLACHA<br>GUISADO DE PAVO <b>12</b><br>FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA <b>1,4</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                                 | <b>21</b><br>705 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 17<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES<br>MACARRONES CON SALMÓN <b>1,3,4</b><br>PECHUGA DE POLLO CON SALTEADO DE VERDURA<br>FRUTA DE TEMPORADA                | <b>22</b><br>655 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 12<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS<br>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURA <b>12</b><br>TORTILLA DE PATATA <b>3</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                     | <b>23</b><br>660 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 13<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA<br>ARROZ DE VERDURA<br>VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE <b>4</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                                               | <b>24</b><br>640 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 15<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ<br>CREMA DE VERDURA <b>12</b><br>POLLO ASADO AL HORNO CON CAMA DE PATATA PANADERA <b>12</b><br>LÁCTEO <b>7</b>                              |
| <b>27</b><br>665 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 16<br>ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA<br>GUISADO DE CALAMAR <b>2,4,12,13</b><br>PECHUGA DE POLLO AL AJILLO <b>12</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                            | <b>28</b><br>790 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 19<br>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y BROTES <b>6</b><br>ARROZ CON POLLO<br>MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS <b>4</b><br>FRUTA DE TEMPORADA                    | <b>29</b><br>610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13<br>ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y MAIZ <b>6</b><br>ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>12</b><br>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA <b>3</b><br>FRUTA DE TEMPORADA        | <b>30</b><br>610 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13<br>ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES <b>6</b><br>MACARRONES AL PESTO CON SALSA CASERA DE VERDURAS <b>1,3</b><br>HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO <b>3</b><br>FRUTA DE TEMPORADA | <b>31</b><br>650 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 14<br>DIA DE LA GASTRONOMIA FRANCESA<br>ENSALSADA NICOISE <b>10</b><br>CREMA POTIRÓN <b>12</b><br>POULET EN SAUCE <b>12</b><br>CREM BRULE <b>7</b>                                |

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIÉRCOLES,JUEVES) y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)