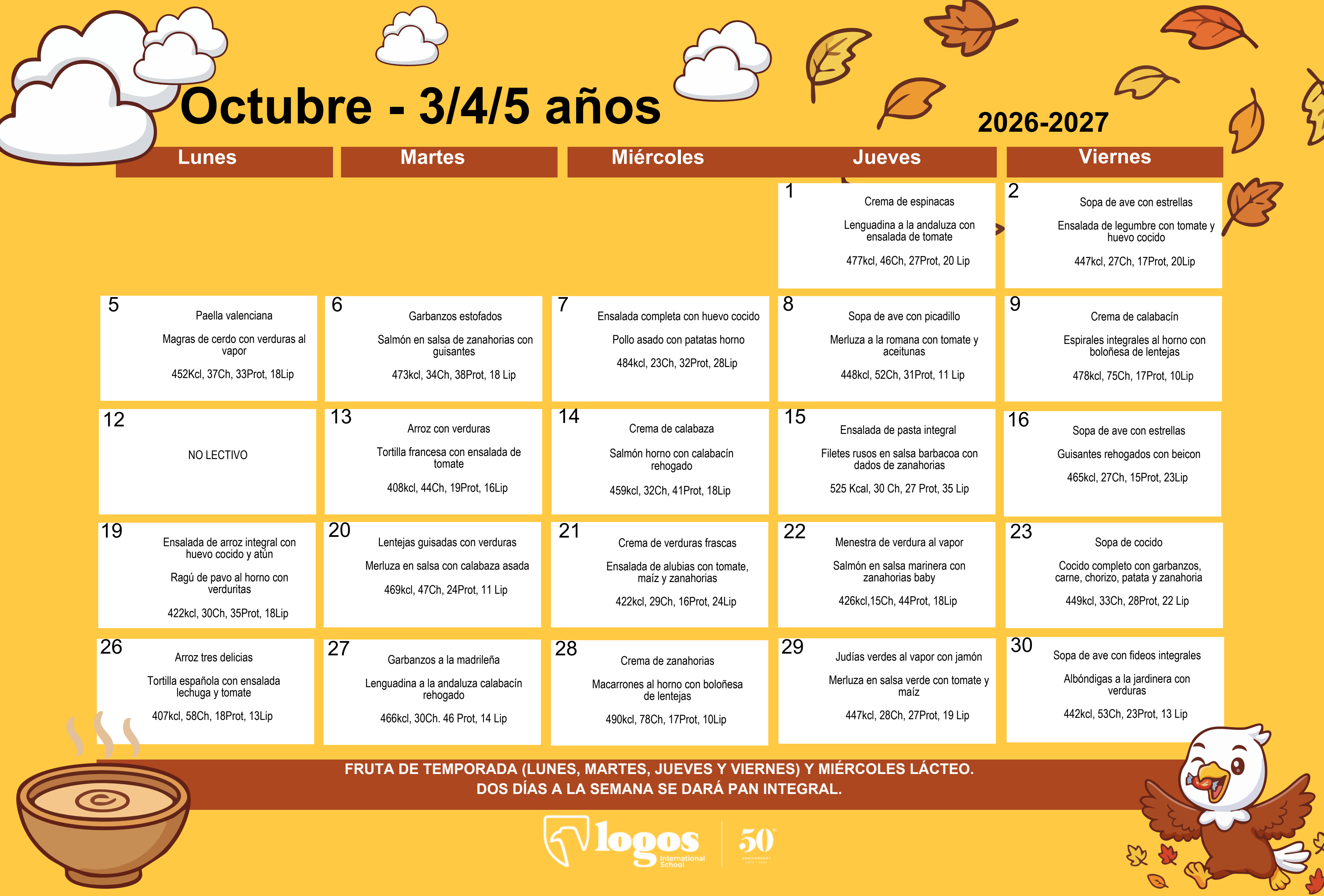


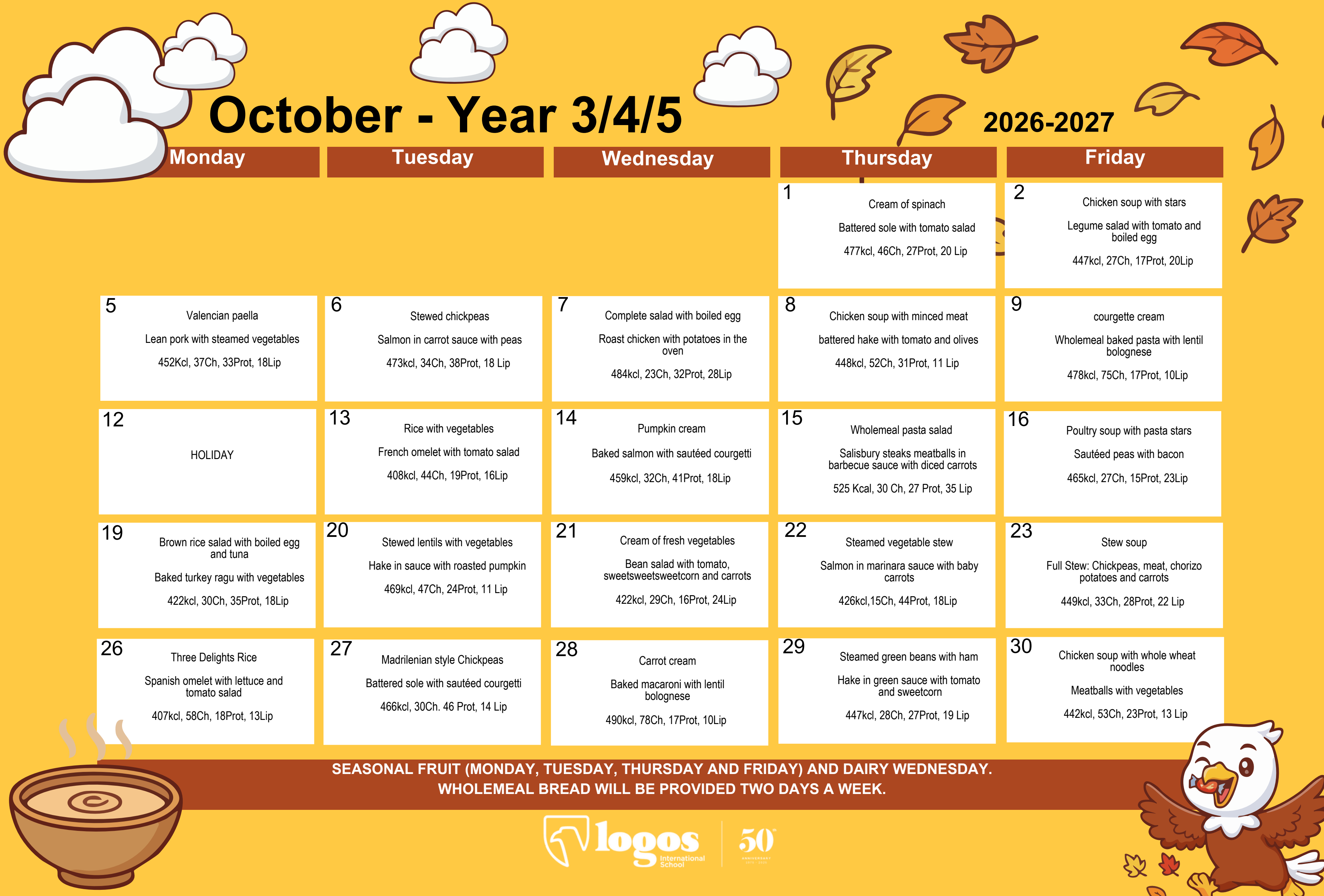


Octubre - 3/4/5 años

2026-2027

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de espinacas Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate 477kcl, 46Ch, 27Prot, 20 Lip	2 Sopa de ave con estrellas Ensalada de legumbre con tomate y huevo cocido 447kcl, 27Ch, 17Prot, 20Lip
5 Paella valenciana Magras de cerdo con verduras al vapor 452Kcl, 37Ch, 33Prot, 18Lip	6 Garbanzos estofados Salmón en salsa de zanahorias con guisantes 473kcl, 34Ch, 38Prot, 18 Lip	7 Ensalada completa con huevo cocido Pollo asado con patatas horno 484kcl, 23Ch, 32Prot, 28Lip	8 Sopa de ave con picadillo Merluza a la romana con tomate y aceitunas 448kcl, 52Ch, 31Prot, 11 Lip	9 Crema de calabacín Espirales integrales al horno con boloñesa de lentejas 478kcl, 75Ch, 17Prot, 10Lip
12 NO LECTIVO	13 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate 408kcl, 44Ch, 19Prot, 16Lip	14 Crema de calabaza Salmón horno con calabacín rehogado 459kcl, 32Ch, 41Prot, 18Lip	15 Ensalada de pasta integral Filetes rusos en salsa barbacoa con dados de zanahorias 525 Kcal, 30 Ch, 27 Prot, 35 Lip	16 Sopa de ave con estrellas Guisantes rehogados con beicon 465kcl, 27Ch, 15Prot, 23Lip
19 Ensalada de arroz integral con huevo cocido y atún Ragú de pavo al horno con verduritas 422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip	20 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa con calabaza asada 469kcl, 47Ch, 24Prot, 11 Lip	21 Crema de verduras frascas Ensalada de alubias con tomate, maíz y zanahorias 422kcl, 29Ch, 16Prot, 24Lip	22 Menestra de verdura al vapor Salmón en salsa marinera con zanahorias baby 426kcl,15Ch, 44Prot, 18Lip	23 Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria 449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip
26 Arroz tres delicias Tortilla española con ensalada lechuga y tomate 407kcl, 58Ch, 18Prot, 13Lip	27 Garbanzos a la madrileña Lenguadina a la andaluza calabacín rehogado 466kcl, 30Ch. 46 Prot, 14 Lip	28 Crema de zanahorias Macarrones al horno con boloñesa de lentejas 490kcl, 78Ch, 17Prot, 10Lip	29 Judías verdes al vapor con jamón Merluza en salsa verde con tomate y maíz 447kcl, 28Ch, 27Prot, 19 Lip	30 Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas a la jardinera con verduras 442kcl, 53Ch, 23Prot, 13 Lip

FRUTA DE TEMPORADA (LUNES, MARTES, JUEVES Y VIERNES) Y MIÉRCOLES LÁCTEO.
DOS DÍAS A LA SEMANA SE DARÁ PAN INTEGRAL.



October - Year 3/4/5

2026-2027

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

5
Valencian paella
Lean pork with steamed vegetables
452Kcl, 37Ch, 33Prot, 18Lip

6
Stewed chickpeas
Salmon in carrot sauce with peas
473kcl, 34Ch, 38Prot, 18 Lip

7
Complete salad with boiled egg
Roast chicken with potatoes in the oven
484kcl, 23Ch, 32Prot, 28Lip

1
Cream of spinach
Battered sole with tomato salad
477kcl, 46Ch, 27Prot, 20 Lip

2
Chicken soup with stars
Legume salad with tomato and boiled egg
447kcl, 27Ch, 17Prot, 20Lip

12
HOLIDAY

13
Rice with vegetables
French omelet with tomato salad
408kcl, 44Ch, 19Prot, 16Lip

14
Pumpkin cream
Baked salmon with sautéed courgetti
459kcl, 32Ch, 41Prot, 18Lip

15
Wholemeal pasta salad
Salisbury steaks meatballs in barbecue sauce with diced carrots
525 Kcal, 30 Ch, 27 Prot, 35 Lip

16
Poultry soup with pasta stars
Sautéed peas with bacon
465kcl, 27Ch, 15Prot, 23Lip

19
Brown rice salad with boiled egg and tuna
Baked turkey ragu with vegetables
422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip

20
Stewed lentils with vegetables
Hake in sauce with roasted pumpkin
469kcl, 47Ch, 24Prot, 11 Lip

21
Cream of fresh vegetables
Bean salad with tomato, sweetsweetsweetcorn and carrots
422kcl, 29Ch, 16Prot, 24Lip

22
Steamed vegetable stew
Salmon in marinara sauce with baby carrots
426kcl, 15Ch, 44Prot, 18Lip

23
Stew soup
Full Stew: Chickpeas, meat, chorizo potatoes and carrots
449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip

26
Three Delights Rice
Spanish omelet with lettuce and tomato salad
407kcl, 58Ch, 18Prot, 13Lip

27
Madrilenian style Chickpeas
Battered sole with sautéed courgetti
466kcl, 30Ch. 46 Prot, 14 Lip

28
Carrot cream
Baked macaroni with lentil bolognese
490kcl, 78Ch, 17Prot, 10Lip

29
Steamed green beans with ham
Hake in green sauce with tomato and sweetcorn
447kcl, 28Ch, 27Prot, 19 Lip

30
Chicken soup with whole wheat noodles
Meatballs with vegetables
442kcl, 53Ch, 23Prot, 13 Lip

SEASONAL FRUIT (MONDAY, TUESDAY, THURSDAY AND FRIDAY) AND DAIRY WEDNESDAY.
WHOLEMEAL BREAD WILL BE PROVIDED TWO DAYS A WEEK.

