

Octubre - Celiacos

2026-2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

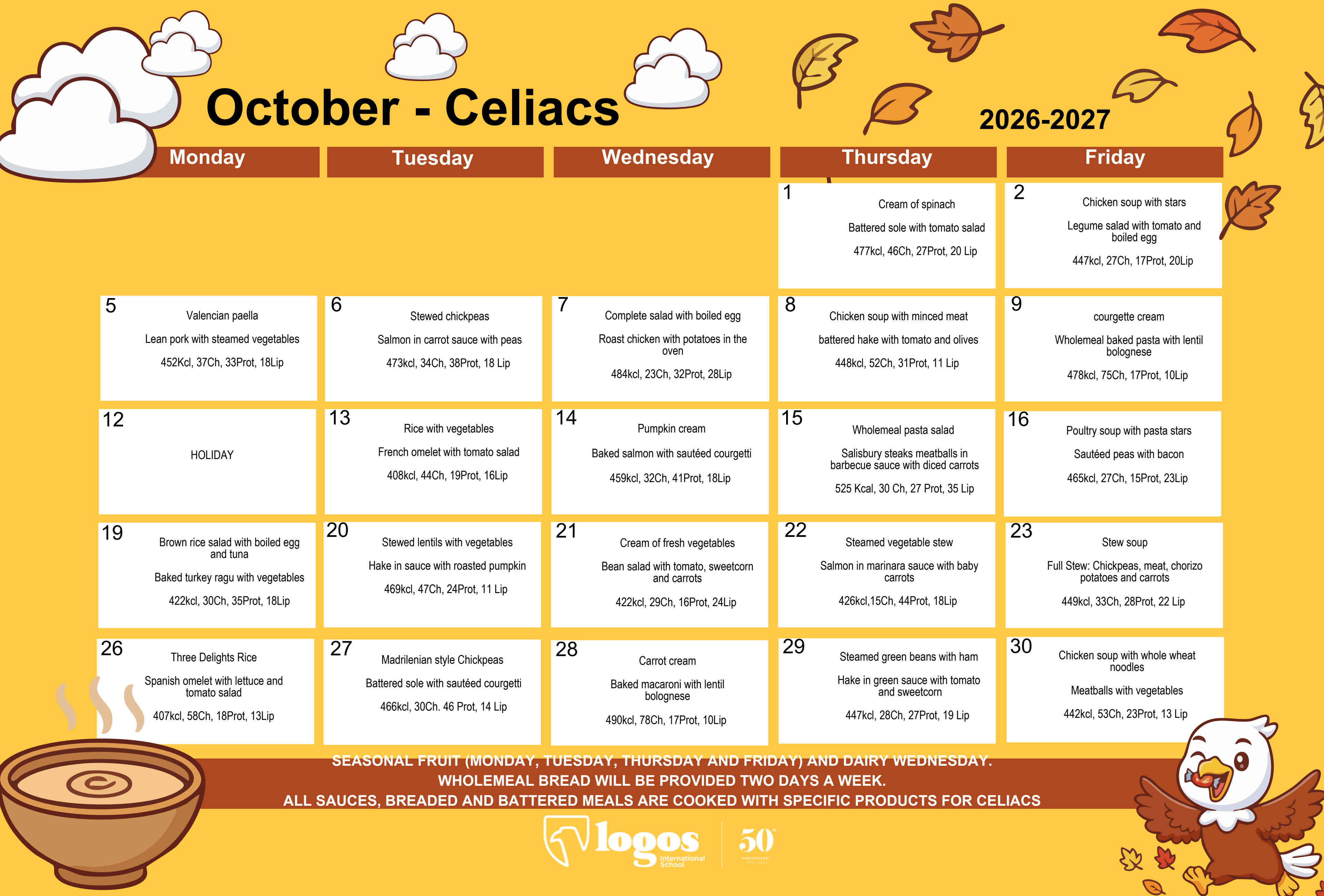
			1 Crema de espinacas Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate 477kcl, 46Ch, 27Prot, 20 Lip	2 Sopa de ave con estrellas Ensalada de legumbre con tomate y huevo cocido 447kcl, 27Ch, 17Prot, 20Lip
5 Paella valenciana Magras de cerdo con verduras al vapor 452Kcl, 37Ch, 33Prot, 18Lip	6 Garbanzos estofados 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

TODAS LAS SALSAS, LOS EMPANADOS Y LOS REBOZADOS ESTÁN COCINADOS CON PRODUCTOS ESPECÍFICOS PARA





October - Celiacs

2026-2027

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			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
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	8 Chicken soup with minced meat battered hake with tomato and olives 448kcl, 52Ch, 31Prot, 11 Lip	9 courgette cream Wholemeal baked pasta with lentil bolognese 478kcl, 75Ch, 17Prot, 10Lip
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, sweetcorn 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.
ALL SAUCES, BREADED AND BATTERED MEALS ARE COOKED WITH SPECIFIC PRODUCTS FOR CELIACS

