

COMEDOR MES DE OCTUBRE DE 2025

| Fecha | Menú |
|--------------|--|
| Miércoles 1 | Lentejas con verduras. Filete de merluza a la romana con ensalada LTC. Nectarina. |
| Jueves 2 | Puré de calabacín. Tortilla de bonito con tomate, zanahoria y AOVE. Plátano |
| Viernes 3 | Brócoli con refrito. Costilla de cerdo al horno con ensalada LTC. Uvas. |
| Lunes 6 | Ensalada de pasta (macarrones, cebolla, huevo, tomate y bonito): Raxo (Lomo) con champiñones. Manzana. |
| Martes 7 | Patatas a la riojana. Tortilla de calabacín con ensalada LTC. Pera. |
| Miércoles 8 | Fabas estofadas. Lenguado al horno con champiñones. Melón |
| Jueves 9 | Judías verdes con tomate. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada LTC. Mandarina. |
| Viernes 10 | Sopa de fideo. Ternera guisada con ensalada LTC. Plátano |
| Martes 14 | Pasta integral con tomate y atún. Tortilla francesa con ensalada LTC. Manzana |
| Miércoles 15 | Arroz guisado. Calamares a la romana caseros con ensalada LTC. Uvas |
| Jueves 16 | Ensalada de queso (lechuga, tomate, cebolla y queso). Albóndigas a la jardinera. Plátano. |
| Viernes 17 | Crema de verduras. Pollo al horno con ensalada LTC. Pera |
| Lunes 20 | Ensalada campera (patata, tomate, cebolla y huevo). Lasaña de bonito casera. Mandarina. |
| Martes 21 | Sopa de fideo. Cocido de garbanzos. Ciruelas |
| Miércoles 22 | Crema de puerro y calabacín. Abadejo en salsa con ensalada LTC. Plátano |
| Jueves 23 | Arroz con verduras. Flamenquines de pollo con ensalada LTC. Pera |
| Viernes 24 | Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, cebolla y bonito). Hamburguesa con patatas fritas. Manzana. |
| Lunes 27 | Macarrones integrales a la boloñesa. Lenguado en salsa verde con tomate, maíz y AOVE. Uvas |
| Martes 28 | Menestra de verduras. Lomo de cerdo con pimientos. Mandarina. |
| Miércoles 29 | Lentejas estofadas. Filete de pescadilla a la plancha con ensalada LTC. Yogur. |
| Jueves 30 | Arroz con pisto. Huevos fritos con picadillo. Manzana |
| Viernes 31 | Crema de calabaza. Pizza casera. Macedonia de frutas. |

LTC: Lechuga, Tomate y Cebolla **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

Todos los platos están elaborados con sal yodada y aceite de oliva virgen extra. **Un día de cada semana, se introducirá pan integral.** El menú podrá sufrir variaciones, en función de la disponibilidad de alimentos u otros cambios.

La bebida será agua del grifo servida en jarras de acero inoxidable, con fácil acceso en el centro de la mesa.

Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

| | COMIDA | CENA |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| PRIMER PLATO | Hortaliza | Pasta, arroz, patata o legumbre |
| | Pasta, arroz, patata o legumbre | Hortaliza |
| SEGUNDO PLATO | Carne | Pescado o huevo |
| | Huevo | Carne blanca o pescado |
| | Pescado | Huevo o carne blanca |
| | Legumbre | Carne blanca, pescado o huevo |
| GUARNICIÓN DEL SEGUNDO | Pasta, arroz, patata o legumbre | Hortaliza |
| | Hortaliza | Pasta, arroz, patata o legumbre |
| POSTRE | Fruta fresca o lácteo | Fruta fresca |

Alérgenos alimentarios

