



## **FRUTOS SECOS**

### **OCTUBRE DE 2026**

#### 1º Plato

JUEVES 1 Lentejas ecológicas con verduras  
VIERNES 2 Arroz con tomate

LUNES 5 Espaguetis integrales con atún  
MARTES 6 Puré de verduras  
MIÉRCOLES 7 Sopa de cocido  
JUEVES 8 Paella de magro y verdura

MARTES 13 Guisantes rehogados con jamón  
MIÉRCOLES 14 Macarrones integrales con tomate  
JUEVES 15 Lentejas ecológicas estofadas  
VIERNES 16 Arroz tres delicias

LUNES 19 Crema de puerros ecológicos  
MARTES 20 Judías pintas ecológicas con verduras  
MIÉRCOLES 21 Paella de pollo y verduras  
JUEVES 22 Sopa de cocido  
VIERNES 23 Espirales integrales con chorizo y queso

LUNES 26 Coliflor rebozada  
MARTES 27 Arroz con tomate  
MIÉRCOLES 28 Puré de zanahorias  
JUEVES 29 Macarrones integrales boloñesa  
VIERNES 30 Judías verdes con jamón

#### 2º Plato

Chuleta de sajonia en salsa especial  
Fogonero en salsa verde

Huevos con bechamel  
Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito  
Cocido completo  
Merluza en salsa limón

Albóndigas en salsa con patatas  
Hamburguesa de zanahoria  
Tortilla de patata  
Rosada al horno

Ragout de pavo estofado  
Huevos con bechamel  
Abadejo al horno  
Cocido completo  
Carbonero en salsa de hortalizas

Lentejas ecológicas con verduras  
Salmón al horno con verduras  
Albóndigas en salsa con patatas  
Pescadilla en salsa meniere  
Tortilla de patata

**IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes**

