# Menú Basal

El Los Olivos

Noviembre 2026

| LUNES \| MONDAY | MARTES \| TUESDAY | MIÉRCOLES \| WEDNESDAY | JUEVES \| THURSDAY | VIERNES \| FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| **02**<br>**FESTIVO** | **03**<br>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>*Organic lentils stew with carrot, pepper and onion*<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>*Potato and onion omelette*<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>*Lettuce and carrot salad*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 657,0594 prot (g): 23,66355 lip (g): 22,06045 hc (g): 81,8271 | **04**<br>Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza<br>*Light cream of zuchinni soup with carrot and pumpkin*<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>*Pork loin with tomato*<br>Patatas dado al horno<br>*Baked potato dices*<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread*<br>Kcal: 617,68915 prot (g): 32,51625 lip (g): 21,06685 hc (g): 69,9269 | **05**<br>Sopa de cocido con fideos integrales<br>*Stew broth with wholemeal noodles*<br>Cocido completo estofado<br>*Castilian chickpeas stew*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 650,87355 prot (g): 29,53315 lip (g): 17,75945 hc (g): 84,2007 | **06**<br>Arroz caldoso con verduras<br>*Soggy rice with vegetables*<br>Dorado al horno<br>*Baked gilthead*<br>Yogur y pan<br>*Yogurt and Bread*<br>Kcal: 658,1082 prot (g): 29,5849 lip (g): 17,5536 hc (g): 93,7687 |
| **09**<br>Judías verdes salteadas con patata y zanahoría<br>*Sauté green beans with potato and carrot*<br>Ragout de magro al estilo tradicional<br>*Pork ragout*<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread*<br>Kcal: 540,1021 prot (g): 29,08695 lip (g): 16,2518 hc (g): 64,00785 | **10**<br>Potaje de alubias blancas con verduras<br>*White bean stew with zucchini, green beans, carrot and peppers*<br>Tortilla francesa horno<br>*French omelette*<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>*Lettuce and tomato salad*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 554,10335 prot (g): 26,98475 lip (g): 17,88135 hc (g): 66,91505 | **11**<br>Arroz con verduras<br>*Rice with vegetables*<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>*Baked blue whiting with garlic and parsley*<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread*<br>Kcal: 694,0917 prot (g): 29,2307 lip (g): 10,4466 hc (g): 117,96355 | **12**<br>Crema de calabacín y puerro<br>*Cream of zucchini and leek soup*<br>Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>*Roast chicken drumsticks in its juice*<br>Patata panadera al horno<br>*Baked sliced potatoes*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 635,375 prot (g): 34,1642 lip (g): 23,58305 hc (g): 66,12845 | **13**<br>Macarrones con verduras<br>*Macaroni with vegetables*<br>Albóndigas mixtas con salsa de tomate<br>*Meatballs with tomato sauce*<br>Yogur y pan<br>*Yogurt and Bread*<br>Kcal: 852,03845 prot (g): 30,3761 lip (g): 33,45695 hc (g): 104,69945 |
| **16**<br>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>*Organic lentils stew with carrot, pepper and onion*<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>*Baked hake with garlic and parsley*<br>Patatas cocidas<br>*Boiled potatoes*<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread*<br>Kcal: 585,64555 prot (g): 30,96835 lip (g): 12,9789 hc (g): 80,41375 | **17**<br>Arroz con salsa de tomate casera<br>*Rice in home-made tomato sauce*<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>*Potato and onion omelette*<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>*Lettuce and tomato salad*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 693,6386 prot (g): 16,38865 lip (g): 21,6729 hc (g): 102,02685 | **18**<br>Crema de coliflor y zanahoria<br>*Cream of cauliflower and carrot soup*<br>Escalope de pollo empanado frito casero<br>Homemade fried breaded chicken schnitzel<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread*<br>Kcal: 598,5773 prot (g): 29,9989 lip (g): 22,2134 hc (g): 65,55345 | **19**<br>Estofado de patatas con magro<br>*Potato stew with lean meat*<br>Abadejo al horno<br>*Baked haddock*<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>*Lettuce and beet salad*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 533,18485 prot (g): 30,705 lip (g): 14,605 hc (g): 64,5932 | **20**<br>Sopa de cocido con fideos integrales<br>*Stew broth with wholemeal noodles*<br>Cocido completo estofado<br>*Castilian chickpeas stew*<br>Yogur y pan<br>*Yogurt and Bread*<br>Kcal: 739,4822 prot (g): 35,75695 lip (g): 22,0938 hc (g): 92,667 |
| **23**<br>Brócoli salteado con patatas y zanahoria<br>*Sauté broccoli with potato and carrot*<br>Magro con salsa de tomate<br>*Lean pork with tomato sauce*<br>Patata panadera al horno<br>*Baked sliced potatoes*<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread*<br>Kcal: 644,37375 prot (g): 36,22845 lip (g): 21,03695 hc (g): 71,28045 | **24**<br>Crema de calabaza y zanahoria asada<br>*Cream of baked pumpkin and carrot soup*<br>Merluza al horno<br>*Baked hake*<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>*Lettuce and olives salad*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 460,6969 prot (g): 20,71955 lip (g): 15,07765 hc (g): 55,2621 | **25**<br>Sopa casera de ave con fideos<br>Homemade fried breaded chicken schnitzel<br>Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera<br>*Veal meatballs à la jardinière*<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread*<br>Kcal: 565,31585 prot (g): 22,91375 lip (g): 32,9245 hc (g): 42,34415 | **26**<br>Alubias pintas guisadas con chistorra<br>*Pinto beans stewed with chistorra sausage*<br>Revuelto de huevo salteado<br>*Scrambled egg*<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>*Lettuce and tomato salad*<br>Fruta fresca y pan integral<br>*Fresh fruit and Wholemeal bread*<br>Kcal: 755,73285 prot (g): 29,4009 lip (g): 38,8033 hc (g): 62,87855 | **27**<br>Arroz tres delicias<br>*Fried rice with vegetables*<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>*Baked blue whiting with garlic and parsley*<br>Yogur y pan<br>*Yogurt and Bread*<br>Kcal: 668,68705 prot (g): 38,8562 lip (g): 18,0228 hc (g): 86,2983 |
| **30**<br>Lentejas ecológicas estofadas con verduras<br>*Organic lentils with vegetables*<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>*Potato and onion omelette*<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>*Lettuce and sweetcorn salad*<br>Fruta fresca y pan<br>*Fresh fruit and Bread* | **01** | **02** | **03** | **04**<br>**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* |

# Menú Sin huevo

El Los Olivos

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan | Sopa de fideos sin gluten<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Dorado al horno<br>Yogur natural y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Judías verdes salteadas con zanahoria baby<br>Ragout de magro al estilo tradicional<br>Fruta fresca y pan | Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y puerro<br>Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones sin huevo con verduras<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Yogur natural y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Filete de merluza a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate casera<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de coliflor y zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha<br>Fruta fresca y pan | Estofado de patatas con magro<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de fideos sin gluten<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Yogur natural y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Brócoli salteado con patatas y zanahoria<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabaza y zanahoria<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas estofadas<br>Pollo salteado al ajillo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz tres delicias (zanahoria, aceituna, maiz)<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>Yogur natural y pan |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)<br>Magro cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* |

# Menú Sin huevo, pescado, F. secos, plátano y fresas

El Los Olivos

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan integral | Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Magro de cerdo al ajillo<br>Yogur natural y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Judías verdes salteadas con zanahoria baby<br>Ragout de magro al estilo tradicional<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan | Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan | Crema de calabacín y puerro<br>Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan integral | Macarrones sin huevo con verduras<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Yogur natural y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan | Arroz con salsa de tomate casera<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan integral | Crema de coliflor y zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan | Estofado de patatas con magro<br>Magro cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan integral | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Yogur natural y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Brócoli salteado con patatas y zanahoria<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan | Crema de calabaza y zanahoria<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan integral | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Fruta fresca, excepto platano y fresas y pan | Alubias pintas estofadas<br>Pollo salteado al ajillo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz tres delicias (zanahoria, aceituna, maiz)<br>Lomo de sajonia a la plancha<br>Yogur natural y pan |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)<br>Magro cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* |

# Menú Sin huevo, pescado, legumbre

El Los Olivos

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Patatas guisadas con zanahoria y puerro<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Pollo con patata y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Magro de cerdo al ajillo<br>Yogur natural y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Brócoli salteado con patatas y zanahoria<br>Ragout de magro al estilo tradicional<br>Fruta fresca y pan | Crema de zanahoria<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y puerro<br>Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones sin huevo con verduras<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Yogur natural y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Crema de calabacín<br>Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate casera<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de coliflor y zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha<br>Fruta fresca y pan | Estofado de patatas con magro<br>Magro cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Pollo con patata y zanahoria<br>Yogur natural y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Brócoli salteado con patatas y zanahoria<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabaza y zanahoria<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Fruta fresca y pan | Patatas guisadas con zanahoria y puerro<br>Pollo salteado al ajillo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz tres delicias (zanahoria, aceituna, maiz)<br>Lomo de sajonia a la plancha<br>Yogur natural y pan |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Crema de calabacín<br>Magro cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* |

# Menú Sin huevo, apio y frutos secos

El Los Olivos

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Dorado al horno<br>Yogur natural y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Judías verdes salteadas con zanahoria baby<br>Ragout de magro al estilo tradicional<br>Fruta fresca y pan | Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y puerro<br>Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones sin huevo con verduras<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Yogur natural y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Filete de merluza a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate casera<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de coliflor y zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha<br>Fruta fresca y pan | Estofado de patatas con magro<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Yogur natural y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Brócoli salteado con patatas y zanahoria<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabaza y zanahoria<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa casera con fideos sin huevo<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas estofadas<br>Pollo salteado al ajillo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz tres delicias (zanahoria, aceituna, maiz)<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>Yogur natural y pan |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)<br>Magro cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* |

# Menú Sin PLV

El Los Olivos

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Dorado al horno<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Judías verdes salteadas con zanahoria baby<br>Ragout de magro al estilo tradicional<br>Fruta fresca y pan | Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria)<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento)<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y puerro<br>Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con verduras<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla<br>Filete de merluza a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate casera<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de coliflor y zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha<br>Fruta fresca y pan | Estofado de patatas con magro<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Brócoli salteado con patatas y zanahoria<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabaza y zanahoria<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de ave con fideos<br>Cinta de lomo con salsa de tomate<br>Fruta fresca y pan | Alubias pintas estofadas<br>Revuelto de huevo salteado<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz tres delicias (zanahoria, aceituna, maiz)<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* |