


MENÚ OCTUBRE 2024

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada del huerto	Potaje de garbanzos	Croquetas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Arroz 3 delicias (Alérgenos 6-11)
	Albóndigas en salsa con pasta (Alérgenos 5-6)	Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada mixta	Tortilla de patatas con tomate aliñado (Alérgenos 6)	Bacalao en tomate con patatas (Alérgenos 11)
	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes salteadas con chorizo	Alubias estofadas	Mini empanadillas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Sopa de verduras (Alérgenos 2-5-6)	Ensalada de pasta (Alérgenos 5-6-11)
Espaguetis con atún y tomate (Alérgenos 5-6-11)	Costilla de cerdo al horno con ensalada mixta	Merluza a la riojana con patatas (Alérgenos 11)	Muslo de pollo en salsa de champiñones y arroz	Raya a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Brócoli con huevo y tomate (Alérgenos 6)	Sopa de pollo (Alérgenos 5-6)	Lentejas	Crema de zanahoria y calabacín	Ensalada griega (Alérgenos 7)
Arroz con pollo	Palometa a la portuguesa con patatas (Alérgenos 11)	Filete de cerdo a la plancha con ensalada mixta	Lasaña (Alérgenos 5-6-7)	Fideuá marinera (Alérgenos 5-6-11-12)
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Guisantes con jamón	Sopa de calabacín y fideos (Alérgenos 5-6)	Croquetas caseras (Alérgenos 5-6-7)	Caldo gallego	Ensaladilla rusa (Alérgenos 6-11)
Guiso de calamares (Alérgenos 5-6-11-12)	Espaguetis a la boloñesa (Alérgenos 5-6)	Macarrones con pollo (Alérgenos 5-6)	Tortilla de patatas con ensalada mixta (Alérgenos 6)	Merluza rebozada con tomate aliñado (Alérgenos 5-6-11)
Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Sopa de zanahoria y estrellas (Alérgenos 5-6)	Garbanzos con espinacas	Ensalada del huerto	Crema de verduras	
Lomo de cerdo en salsa de zanahorias con arroz	Palometa a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Guiso de carne a la jardinera con pasta (Alérgenos 5-6)	Paella (Alérgenos 11-12)	
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	

ALERGENOS

- | | | | |
|----------------|------------|--------------|------------------------------|
| 1- ALTRAMUSCÉS | 5- GLUTEN | 9- SOJA | 13- SESAMO |
| 2- APIO | 6- HUEVO | 10- GULFITOS | 14- FRUTOS SECOS CON CASCARA |
| 3- CACAHUETE | 7- LACTEOS | 11- PESCADO | |
| 4- CRUSTACEOS | 8- MOSTAZA | 12- MOLUSCOS | |




 Azucena Veloso Iglesias
 T.S. en Dietética y Nutrición

Nota importante: los usuarios con alergias o intolerancias, dispondrán de un menú elaborado con productos según sus necesidades.