

MENÚ OCTUBRE 2025 – SIN CERDO

FESTIVO

		1 Crema de calabaza, cebolla y boniato Rosada a la plancha con ensalada de lechuga y tomate(4) Fruta de temporada	2 Sopa de pollo y verduras con fideos(1) Muslo de pavo deshuesado al horno con salsa de verduras casera Yogur griego natural(7)	3 Ensalada de huevo cocido y pimiento asado(3) Espirales integrales con salsa de verduras casera(1) Fruta de temporada
6 Ensalada con manzana y nueces(8) Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Fruta de temporada	7 Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Merluza al horno con ensalada de tomate y AOVE(4) Fruta de temporada	8 Ensalada griega(7) Macarrones integrales a la boloñesa (con carne picada de ternera)(1) Fruta de temporada	9 Guisado de lentejas con verduritas y patata ecológica (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Tortilla de espárragos verdes(3) Yogur griego natural(7)	10 Sopa de verduras con letras(1) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate(4) Fruta de temporada
13	14 Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Magro con tomate Fruta de temporada	15 Potaje de garbanzos con verduras y boniato(12) Tortilla de calabacín y cebolla con tomate picado(3) Fruta de temporada	16 Salmorejo(1) Lubina al horno con patatas ecológicas(4) Yogur griego natural(7)	17 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Espaguetis integrales con salsa de verduras casera(1) Fruta de temporada
20 Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	21 Gazpacho Arroz del Sierra: con pollo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Fruta de temporada	22 Sopa de verduras con letras(1) Bacalao al horno en salsa verde con patatas ecológicas gajo al horno(1,4) Fruta de temporada	23 Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, puerro, ajo y patata ecológica(12) Tortilla francesa con ensalada de tomate, AOVE y orégano(3) Yogur griego natural(7)	24 Ensalada 4 colores Espaguetis integrales con salsa de tomate, salteado de calabacín, cebolla y atún(1,4) Fruta de temporada
27 Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Arroz a la cubana con huevo(3) Fruta de temporada	28 Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Merluza con patatas ecológicas al horno(4) Fruta de temporada	29 Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones(1) Tortilla de espárragos verdes con ensalada 4 colores(3) Fruta de temporada	30 Sopa de pollo y verduras con fideos(1) Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla)(1,6,10) Yogur griego natural(7)	31 Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria(12) Croquetas de bacalao con patatas ecológicas y verduras(1,3,4) Fruta de temporada
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos				
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, pera, caqui, plátano y uva				

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

		1 Salmorejo casero con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	2 Salmón a la plancha con calabacín y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	3 Crepe casera con guacamole, pechuga de pavo >85% de carne y queso Mozzarella Fruta de temporada
6 Tortilla de patatas con cebolla y calabacín Yogur griego natural	7 Hamburguesita casera de pollo completa: con pan integral, queso, tomate y lechuga Fruta de temporada	8 Salmón al horno con brócoli y boniato Fruta de temporada	9 Ternera salteada con zanahoria, puerro y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	10 Hummus de garbanzos con palitos de pan integral Rulito de pechuga de pavo >85% de carne y queso fresco Fruta de temporada
13 FESTIVO	14 Jamoncitos de pollo al horno con calabacín y bastoncitos de boniato Fruta de temporada	15 Montadito de pan integral con tomate y sardinas Fruta de temporada	16 Sopa de pollo y verduras con letras Tortilla de espárragos verdes Fruta de temporada	17 Pizza casera con tomate, bonito, champiñones, aceitunas negras y queso Mozzarella Fruta de temporada
20 Ensalada de colores con salmón a la plancha y acompañamiento de cuscús Yogur griego natural	21 Gazpacho Tortilla francesa con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	22 Puré de calabaza y patata Tiras de ternera salteada con salsa de tomate casera Fruta de temporada	23 Brochetas de pavo con tomate y mozzarella Patatas gajo al horno Fruta de temporada	24 Fajitas de pollo con guacamole casero Fruta de temporada
27 Sardinas al horno con patatas, tomate y picada de ajo y perejil Yogur griego natural	28 Ensalada de colores Pechuga de pollo con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	29 Ensalada de colores con picatostes de pan tostado Huevos rellenos de aguacate y bonito Fruta de temporada	30 Crema de calabacín, puerro y patata Revuelto de gambitas y setas Fruta de temporada	31 Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín, patata y cebolla con carne picada y queso Mozzarella gratinado Fruta de temporada

OCTUBRE, EL MES DE LA CALABAZA

NUTRI-RECETA: GALLETAS DE CALABAZA, AVENA Y CHOCO

Ingredientes:

- 150g de calabaza asada 🎃
- 2 huevos 🥚
- 40g de avena molida
- 1 cucharada de aceite de coco 🥥
- Pepitas de choco puro al gusto 🍫

Súper fácil de preparar

💡 ➡ Mezcla todo bien, crea pequeñas bolitas y al horno a 180 grados durante unos 20 minutos. ¡Listas! 😊

Favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento

Rica en fibra, vitamina C y vitamina A

Cuida la piel, la vista y el sistema inmunológico

Su color naranja viene por los betacarotenos, potentes antioxidantes

