

MENÚ OCTUBRE 2025 – SIN HUEVO Y FRUTOS SECOS

		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 atún y pimiento asado(4) Espirales integrales con salsa de verduras casera(1) Fruta de temporada
6 Ensalada con manzana 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) Pechuga de pollo con espárragos verdes 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 FESTIVO	14 Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Magro con tomate Fruta de temporada	15 Potaje de garbanzos con verduras y boniato(12) Hamburguesa de pollo con tomate picado 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 muslitos de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras Fruta de temporada	21 Gazpacho Arroz del Sierra: con cerdo, 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) Chuletas de pavo con ensalada de tomate, AOVE y orégano 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 lomo de cerdo a la plancha 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) Muslo de pollo al horno con ensalada 4 colores 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) Lomitos de bacalao con patatas ecológicas y verduras(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				
Todas las comidas estarán acompañadas de agua y pan integral				

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

		1	2	3
		Salmorejo casero con taquitos de jamón cocido >85% de carne a daditos por encima Fruta de temporada	Salmón a la plancha con calabacín y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Crepe casera (elaborada sin huevo) con guacamole, jamón cocido >85% de carne y queso Mozzarella Fruta de temporada
6	7	8	9	10
Dorada al horno con patata, cebolla y calabacín Yogur griego natural	Hamburguesita casera de pollo completa: con pan integral, queso, tomate y lechuga Fruta de temporada	Salmón al horno con brócoli y boniato Fruta de temporada	Lomo de cerdo salteado con zanahoria, puerro y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con palitos de pan integral Rulito de jamón cocido >85% de carne y queso fresco Fruta de temporada
13	14	15	16	17
FESTIVO	Jamoncitos de pollo al horno con calabacín y bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Montadito de pan integral con tomate y sardinas Fruta de temporada	Sopa de pollo y verduras con letras Chuletas de pavo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Pizza casera (elaborada sin huevo) con tomate, bonito, champiñones, aceitunas negras y queso Mozzarella Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Ensalada de colores con salmón a la plancha y acompañamiento de cuscús Yogur griego natural	Gazpacho Alitas de pollo al horno con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Puré de calabaza y patata Tiras de lomo de cerdo salteado con salsa de tomate casera Fruta de temporada	Brochetas de pavo con tomate y mozzarella Patatas gajo al horno Fruta de temporada	Fajitas de pollo con guacamole casero Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Sardinas al horno con patatas, tomate y picada de ajo y perejil Yogur griego natural	Ensalada de colores Pechuga de pollo con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Ensalada de colores con picatostes de pan tostado Aguacate relleno de tomate picado, aceitunas y bonito Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro y patata Salteado de gambitas y setas Fruta de temporada	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

